

БУДЬ ЗДОРОВ!

№12
2007

100
страниц
о самом
главном

**Зрение
диабетика**

**Диагноз:
рассеянный
склероз**

**Ловушки
любви**

**Семья
на детском
рисунке**

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

07012





**Здравствуй,
мышиный год!**

Фото Геннадия Михеева

Ежемесячный журнал
№ 12 (174), декабрь, 2007 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке:
Сергея Яраева

Адрес редакции:
Москва, 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2007 г.

Роза Сябитова
Счастливые моменты2

Нина Орлова
Мифы о том, почему мы болеем6

Татьяна Яковлева
Зрение диабетика10

Михаил Гурвич
Глазам нужны витамины15

Татьяна Абрамова
Искусство владения голосом19

Вера Козлова
Диагноз: рассеянный склероз27

Валентина Яраева
Суставам поможет «Суставин»36

Поможем друг другу42

Консультация специалиста45

Эхо наших публикаций50

Ольга Павлова
Ловушки любви51

Вера Шабельникова
20 минут для красоты и здоровья56

Фотоконкурс «БЗ!»61

Валентина Яраева
Родовая травма без последствий62

Коэффициент эрудиции69

Татьяна Шишова
О чем рассказывают детские рисунки?70

Татьяна Яковлева
Песня на все времена76

Георгий Блюмин
Дом Державина на Фонтанке80

Содержание журнала за 2007 год86

Счастливые моменты

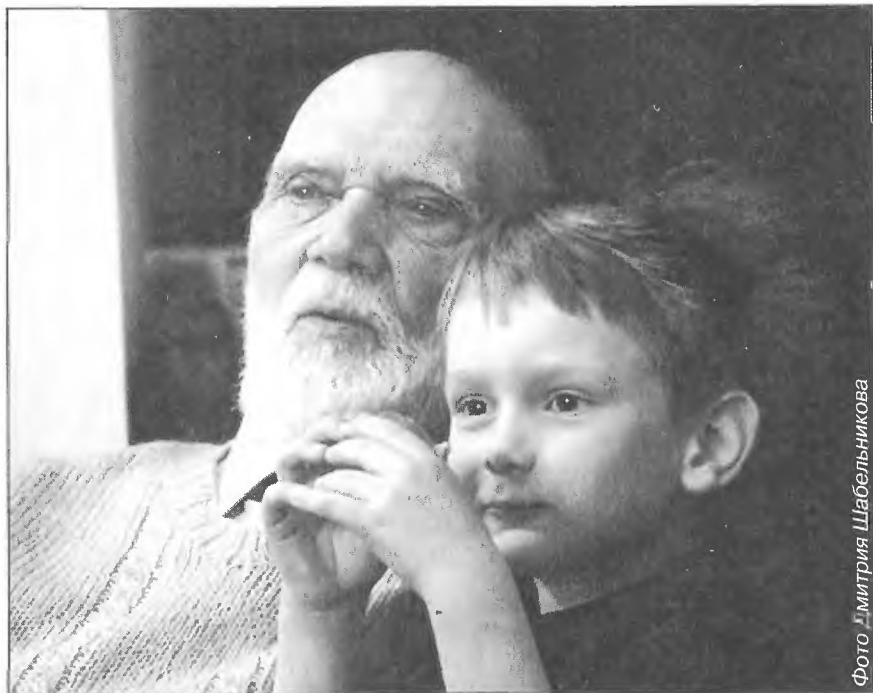


Фото Дмитрия Шабельникова

Всем известны слова В.Г.Короленко: «Человек создан для счастья, как птица для полета». Но есть и другое, противоположное по смыслу изречение: «Никто не обещал нам, что мы будем счастливы». Психолог Роза Сябитова на своих тренингах объединяет обе эти сентенции. Она утверждает, что счастье — естественное состояние человека и оно вполне достижимо, хотя и не дано нам свыше

В бесконечных поисках счастья многие совершают путешествие куда более сложное, чем требуется. Потому что ищут на самом деле не счастья, а чего-то другого. Я бы назвала это удовлетворением, своего рода умственным насыщением.

В течение жизни каждый из нас выполняет множество задач — стремится получить образование, профессию, найти хорошую работу, построить семью, приобрести жилье, обзавестись имуществом... И каждый раз, когда удается достичь поставленную цель, мы испытываем удовлетворение. Чем труднее путь к успеху, тем больше удовлетворение. Но это еще не счастье.

Счастье наполнено иным, эмоциональным, содержанием. Это переживание какого-либо события во всей его глубине. Достичь счастья можно только в настоящем времени. Когда мы говорим: «Я хочу быть счастливым», мы, как правило, устремлены мыслями в будущее. А счастье, по определению, можно испытать только в настоящем.

Если кто-нибудь спросит, что для меня счастье, я отвечу: это когда мой любимый мужчина возвращается домой, ищет глазами наше окно и видит в окне меня. Он тоже счастлив: его ждут. Или когда утром дочь вбегает ко мне с радостным криком: «Доброе утро, мамочка!». Или когда моя мама встречает нас вечером свежееиспеченными пирожками. Я говорю о тех ощущениях, которые знакомы и дороги каждому человеку. Американская писательница Барбара де Анджелис назвала такие мгновения «истинными моментами счастья». И я с ней согласна.

Наше счастье зависит только от того, как мы проживаем каждый конкретный момент жизни. В этом и есть разница между удовлетворенностью и счастьем. Как бы много мы ни делали, какое бы удовлетворение при этом ни испытывали, чтобы быть по-настоящему счастливыми, необходимо создавать «истинные моменты счастья». Или, если вспомнить Окуджаву, — «любви счастливые моменты».

Прошли многие годы жизни, прежде чем я стала это понимать. Я слишком долго ждала глобального счастья, которое должно свалиться на меня с неба, вместо того чтобы са-

Счастье ускользает, если мы:

♦ *посвящаем жизнь подготовке к будущему;*

♦ *утрачиваем способность переживать радость в настоящий момент; — судим о себе и других по тому, чего мы достигли, а не по тому, какие мы есть;*

♦ *нашей главной целью становится «иметь» и действовать», а не «быть» и чувствовать».*

*Счастье — это процесс,
а не результат.
Это душевный,
эмоциональный
выбор, который
мы делаем в каждый
момент, а не успех,
которого мы,
возможно, когда-
нибудь достигнем.*

мой творить его, извлекать его из своей души.

Эту способность можно и нужно в себе развивать. Прежде всего — научиться радоваться тому, что у вас есть, а не печалиться из-за того, что чего-то не хватает. Поверьте, вы не станете счастливым человеком, получив это. Ведь обязательно обнаружится что-то еще, чего вам пока недостает.

Если вы не способны насладиться прогулкой по родному городу, то и поездка в Париж не принесет вам радости. Если вы одна воспитываете ребенка и при этом не считаете свою семью полноценной, то и мужчина, который окажется рядом, не наполнит вашу семью истинным смыслом. Если вы ставите свое счастье в зависимость от чьих-то желаний, то перспективы обрести его только отдаляются.

Никто не может сделать нас счастливыми. На это способны только мы сами.

Есть вещи, которые мешают нам наслаждаться жизнью. Например, постоянное ощущение неудовлетворенности. Оно гонит человека от решения одной задачи к другой. Ему некогда сосредоточиться на том, что творится у него в душе. Ощущая потребность быть постоянно занятым, он всегда найдет себе срочное дело. Успех укрепляет стремление решать сверхзадачи. А где же счастье?

Для того чтобы его испытывать, надо уметь останавливаться, давать себе передышку и возможность насладиться тем, что уже предоставила жизнь. Но как научиться наслаждаться такими моментами?

Психологи говорят о трех необходимых условиях. Первое — осознание: надо отдавать себе отчет в том, что вы делаете и что при этом чувствуете. Второе — установление эмоционального контакта с самим собой. Гуляя по лесу, вы не рассматриваете проходящих мимо людей и не оцениваете их, вы остаетесь наедине с собой. И третье — бесконтрольное погружение во власть

своих чувств. Невозможно испытать момент счастья, если вы постоянно контролируете ситуацию или озабочены чем-то.

Жизнь имеет смысл только тогда, когда в ней есть место для нас самих. Нельзя допускать, чтобы ее целиком заполняли чужие проблемы. Конечно, радость и гордость, которые мы испытываем за любимых людей, — это естественные и прекрасные чувства, но при этом важно не утратить собственные ценности. Если это происходит, человек в качестве компенсации «прикрепляется» к чужой жизни. Может быть, настало время «забрать обратно» собственную жизнь, а заодно и освободить своих близких от сознания того, что они вам обязаны? Они наверняка тяготятся этим.

Но есть и другая крайность — отчуждение от людей, в том числе и близких. Нежелание завязывать новые взаимоотношения. Полная уверенность в собственной правоте и резко критическое отношение к окружающим. Такая позиция тоже мешает ощущать «истинные моменты счастья».

Никто не знает, сколько времени ему отпущено на этой земле. Только столкнувшись лицом к лицу со смертью, мы начинаем понимать, что каждый день нашей жизни — драгоценный дар судьбы.

Не нужно далеко ходить, чтобы «истинные моменты счастья» обнаружились прямо сейчас. Они возникают всегда и везде, надо только обратить внимание на то, что происходит внутри нас и вокруг нас. Это пожилой мужчина, который улыбнулся вам, когда вы проходили мимо. Это зимний лес, тихий и прекрасный. Это концерт в музыкальной школе, на котором так замечательно играли дети. Это давний друг, который пришел к вам за советом. Это бездомная собака, которую вы можете спасти от голода. Глубокое переживание таких моментов наполнит вашу жизнь смыслом и счастьем. ■

«Покопайтесь в своих мыслях — и вы найдете в них только прошлое и будущее. О настоящем мы почти не думаем, а если и думаем, то в надежде, что оно подскажет нам, как разумнее устроить будущее. Мы никогда не ограничиваем себя сегодняшним днем: настоящее и прошлое лишь средства, единственная цель — будущее, которое может и не наступить. Вот и получается, что мы никогда не живем, а лишь располагаем жить и, уповая на счастье, так никогда его и не обретаем».

Блез Паскаль,
французский
философ и
физик (XVII в.)

Мифы о том, почему мы болеем



В своей долгой врачебной практике я нередко сталкиваюсь с устоявшимися ложными представлениями, касающимися медицины, которым люди следуют в жизни и которые вредят их здоровью.

Однажды ко мне на прием пришла тучная женщина средних лет, у которой была астма, осложненная ишемической болезнью сердца. Женщина жаловалась на то, что очень поправляется и это еще больше ухудшает состояние ее здоровья. Я поинтересовалась, делает ли моя пациентка физические упражнения, много ли ходит пешком, поднимается ли по лестнице. «Что вы, — испугалась она, — я знаю, что такие физические нагрузки вредны астматикам и сердечникам». Я объяснила ей, что умеренная двигательная активность является прекрасным дополнением к лечению. При сердечно-

сосудистых заболеваниях даже занятия спортом не противопоказаны, так как они не только укрепляют мышцы, но еще и улучшают работу сердца и сосудов, снабжение крови кислородом. А при заболевании астмой физические упражнения значительно улучшают дренаж дыхательных путей, уменьшая частоту приступов. Все это для моей пациентки было открытием.

С тех пор я стала записывать медицинско-бытовые заблуждения. Приведу самые распространенные.

Миф 1: гипертония — болезнь нервных людей

И медицинская статистика, и личный опыт опровергают этот тезис. Высокое артериальное давление встречается у неврастеничных людей не чаще, чем у тех, кто имеет крепкую нервную систему. Нервозность и стрессы

могут вызвать лишь временное повышение давления. Но одни эти причины не способны удерживать его цифры постоянно на высоком уровне. Куда большую роль здесь играют неправильное питание, избыточный вес, курение и наследственность.

Миф 2: спать на левом боку вредно для сердца

Это тоже неверно. Положение человека во время сна не влечет за собой никаких изменений в работе сердца даже у сердечников. Другое дело, что, когда человек спит на левом боку, он более явно ощущает биение собственного сердца. Такие ощущения и становятся источником тревоги для обеспокоенных своим здоровьем людей с неустойчивой нервной системой.

Миф 3: повышение температуры опасно

При простуде и гриппе высокая температура тела увеличивает активность белых кровяных клеток, которые являются защитниками организма, и облегчает их работу. Кроме того, при ней более интенсивно уничтожаются определенное количество вирусов и микробов. Но когда температура тела достигает 38,5 градусов, она может вызывать сбои в защитной системе организма и негативно влиять на работу сердца. Поэтому ослабленным, пожилым людям и людям с хроническими заболеваниями сердца и сосудов температуру, пре-

вышающую 38,5 градусов, нужно снижать при помощи жаропонижающих препаратов или влажных укусовых обертываний.

Миф 4: когда из носа идет кровь, надо откинуть голову назад

Это особенно часто повторяемая ошибка, которая приводит к тому, что при сильных кровотечениях человек может даже захлебнуться. Наклоняя голову назад, вы изменяете течение крови, и она потечет в горло. К тому же, кровь, попадая в горло, вызывает тошноту. Чтобы остановить носовое кровотечение, голову нужно слегка наклонить вперед и на пять-десять секунд зажать обе ноздри. Также очень действенный совет: надо взять перекись водорода, которая должна быть в каждом доме, слегка намочить в ней ватные тампоны и неглубоко вставить их в ноздри.

Миф 5: чем чаще моешь волосы, тем быстрее они пачкаются

Это утверждение неверно. Волосы надо мыть так часто, как в этом возникает необходимость. Особенно если кожа головы жирная, и волосы быстро приобретают неопрятный вид. Главное — правильно подобрать средства для мытья. Существует огромное количество шампуней для ежедневного использования, как для сухих, так и для жирных волос. А вот некоторые лечебные шампу- **7**

ни, которые продают в аптеках, для частого использования не подходят. Их основная задача — вылечить волосы, укрепить корни и волосяные мешочки.

Миф 6: сало — тяжелая и вредная пища

Без жирных кислот жизнь человека невозможна. Одна из наиболее ценных — полиненасыщенная арахидоновая кислота — входит в состав всех клеточных мембран и используется сердечной мышцей. К тому же без нее не может обойтись иммунная система, затрудняется холестериновый обмен. В растительных продуктах эта кислота встречается редко, а в сале ее предостаточно. Есть в сале и другие незаменимые жирные кислоты, которые чистят сосуды, а значит, предохраняют организм от развития атеросклероза.

Что касается утверждения, что сало — это тяжелая пища, то это тоже миф. Самые ценные для человека жиры — те, которые плавятся при температуре тела. Они почти полностью и быстрее всех остальных перевариваются и усваиваются. Их список возглавляет свиное сало.

Да, в сале есть холестерин, но его в три раза меньше, чем в сливочном масле. К тому же в разумных количествах холестерин организму необходим, например для работы головного мозга и для создания иммунных клеток, которые защищают человека от вирусов и прочих ин-

фекций. А в зимнее время это особенно необходимо.

Миф 7: чистить уши надо регулярно

Люди ошибочно полагают, что серные пробки свидетельствуют о недостатке гигиены. А получается наоборот. Серные пробки возникают, когда человек слишком часто «копается» спичками или специальными палочками у себя в ушах. Наши уши устроены так, что они очищаются сами, и образующаяся сера выходит без вмешательства, с помощью особых микроскопических волосков. Если глубоко ввести в слуховой проход палочку или спичку, либо ватный жгутик, то они лишь заталкивают серу еще дальше в самую глубину уха, где уже нет волосков, и оттуда серу нельзя извлечь. Тогда придется идти к врачу, который будет очищать уши от скопившейся серы сильным напором воды с помощью большого шприца.

Миф 8: в случае пищевого отравления нужно пить молоко

Это еще одно заблуждение. Молоко не только не является противоядием, но и усиливает поглощение токсинов в желудочно-кишечном тракте. Противоречивым является и утверждение, что при пищевом отравлении необходимо вызывать рвоту: вторично проходя по пищеводу, продукты отравления снова травмируют слизистую. В качестве сроч-

ной меры при пищевом отравлении можно выпить 6-8 таблеток активированного угля. Являясь хорошим абсорбентом, он поглощает большое количество продуктов отравления и не даст им всасываться в кровь.

Миф 9: яйца вредны для печени

У англичан принято каждый день готовить не только овсянку, но и омлет или варить яйца вкрутую или всмятку. При этом болезни печени в Англии распространены не более, чем в других странах. Яйца — диетический продукт, богатый белком и минеральными веществами, они очень полезны и легко усваиваются. Поэтому их можно есть практически каждый день, в том числе и детям. Яйца не запрещаются всем больным и выздоравливающим людям, независимо от того, страдают они болезнями печени или нет. Но если жарить яйца в огромном количестве масла или заливать их жирным майонезом, например в салатах, то такая пища может быть слишком «тяжелая» для печени.

Миф 10: худеть всегда полезно

Похудение через «не могу» может вызвать серьезный сбой в работе всех органов и систем. Резкое снижение массы тела ослабляет иммунитет. А это значит, что, стремясь во что бы то ни стало сбросить килограммы, вы не будете застрахованы от инфекций. Кроме того, при быстром и значительном похудении происходит опущение внутренних органов. Есть и еще одно печальное наблюдение: из-за сбоя в иммунной системе при резком снижении веса повышается риск заболеть некоторыми видами рака.

Кстати, небольшой перевес в массе тела полезен в пожилом возрасте. Японские ученые пришли к выводу: недостаток массы тела вреднее для пожилых людей, чем его избыток. Они заметили, что «худышки» в среднем в 4 раза чаще умирали от сердечно-сосудистой патологии и рака, чем люди полные. Так что при ответе на вопрос, худеть или нет, надо еще хорошенько подумать. ■

СНЕЖНО-ЧИСТАЯ ВОДА

В России появились новые фильтры для воды «Снежинка». Они созданы на основе трековой мембраны, надежно очищающей воду от патогенных бактерий, двух- и трехвалентного железа, хлорорганических соединений и многого другого. По производительности и качеству получаемой воды «Снежинка» ни в чем не уступает известным фильтрам с трековой мембраной, но по цене выгодно (в несколько раз) отличается от них.

Теперь каждый россиянин может пить чистую воду высокого качества в необходимом количестве и за приемлемую плату.

Подробнее: www.lapusik.ru Для читателей «Будь здоров!» — специальная цена.

Заказы и информация по телефонам: (495) 517-39-58, (916) 212-04-49.

Доставка по Москве. В регионы высылаем наложенным платежом. □

Татьяна Яковлева

Зрение диабетика



Фото Юрия Стрельца

Представьте ситуацию: человек пришел на прием к окулисту с жалобами на снижение зрения, врач смотрит глазное дно, ставит диагноз «диабетическая ретинопатия» и сообщает пациенту, что у него сахарный диабет, о котором тот и не подозревал. Такое нередко случается при инсулинонезависимом сахарном диабете. Картина глазного дна подчас бывает настолько характерной, что диагноз «диабет» может поставить окулист

Глазные проявления сахарного диабета

Нарушения зрения часто называют глазными осложнениями сахарного диабета. Но это не совсем точно. Правильнее называть процессы, проходящие в

глазу при этом заболевании, не осложнениями, а глазными проявлениями сахарного диабета.

К наиболее распространенным из них относятся **диабетическая катаракта; патология сетчатки (диабетическая ретинопатия); нарушения питания в зри-**

тельном нерве (ишемическая нейрооптикопатия); вторичная неоваскулярная глаукома.

Достижения современной офтальмологии позволили практически полностью решить проблему хирургического лечения катаракты (помутнение хрусталика). Разработаны и успешно применяются новые технологии, которые используют малотравматичные разрезы и особые искусственные хрусталики. Сейчас считается, что удаление катаракты можно и нужно проводить, не дожидаясь ее «созревания», как это обычно предлагалось ранее. В итоге уменьшается время операции, послеоперационный период протекает более спокойно, улучшаются функциональные результаты.

Но наиболее значимая и распространенная причина снижения зрения при сахарном диабете — это диабетическая ретинопатия. Она является одной из главных причин потери зрения в развитых странах мира. Это обусловлено тем, что, с одной стороны, на ранних стадиях болезни пациенты еще не жалуются на снижение зрения, с другой — поражение сетчатки на ранних стадиях заболевания очень трудно выявить. Для этого необходим тщательный квалифицированный офтальмологический контроль с применением современных методик.

Обнаружено, что в первые два года заболевания сахарным

диабетом ретинопатия выявляется у 2-7% больных. Среди пациентов, страдающих диабетом более 10 лет, поражение сетчатки выявляется у 50%, а свыше 15 лет — более чем у 75% больных. Причем диабетическая ретинопатия чаще встречается у женщин.

Основными методами диагностики считаются офтальмоскопия и ФАГД (флюоресцентная ангиография). Если у вас сахарный диабет, необходимо периодически посещать офтальмолога, чтобы не пропустить появление патологии на ранней стадии.

Стадии заболевания. Лечение лазером

В течении диабетической ретинопатии различают три последовательные стадии: *непролиферативная, препролиферативная и пролиферативная*. Скорость течения процесса и перехода из одной стадии в другую зависит от многих факторов, в частности от типа диабета и генетической предрасположенности. Немаловажную роль играет и степень компенсации сахарного диабета (уровень гликемии и гликированного гемоглобина): многократное введение инсулина и хороший гликемический контроль замедляют прогрессирование ретинопатии слабой и средней степеней, но, к сожалению, не влияют на течение наиболее тяжелой (пролиферативной) фазы процесса.

♦ Непролиферативная стадия

Основной причиной снижения зрения у пациентов с непролиферативной диабетической ретинопатией является отек центральной области сетчатки (макулярный отек, диабетическая макулопатия). По данным статистических отчетов, эта патология наблюдается у 10-15% пациентов с сахарным диабетом.

«Источники» просачивания жидкой части крови в ткань сетчатки — измененные собственные сосуды сетчатки. Длительный (многолетний) отек вызывает необратимую гибель нервных элементов сетчатки, что приводит к снижению зрения. Но даже при выраженном и далеко зашедшем процессе абсолютной слепоты, как правило, не наступает.

Исследования показали, что традиционные медикаментозные средства (мочегонные, антиагреганты, ангиопротекторы и т.д.) неэффективны для предотвращения и рассасывания внутрисетчаточного скопления жидкости, возникающего при сахарном диабете. Это не означает, что после того, как пациенту поставлен диагноз диабетической макулопатии (центрального отека сетчатки), он должен прекратить прием ранее рекомендованных ему лекарств. Общее заболевание по-прежнему остается, и организм нуждается в постоянной коррекции различных нарушений обмена веществ.

Практически единственный способ борьбы с этим проявле-

нием общей сосудистой патологии, характерной для сахарного диабета, — *лазеркоагуляция сетчатки*. Методика лазерного лечения, проводимая по поводу макулярного отека, включает непосредственную коагуляцию (прижигание) несостоятельных сосудов сетчатки. Благодаря коагуляции прекращается постоянное просачивание жидкости из патологически измененных сосудов — и состояние стабилизируется.

Правда, лазеркоагуляция будет эффективна (улучшит зрение) только в том случае, если ее провести на ранних стадиях отека, когда зрительные элементы сетчатки еще жизнеспособны. Лазерное лечение на поздних стадиях направлено лишь на стабилизацию зрения. Как показали исследования, зрение после проведенного курса лазеротерапии остается стабильным длительное время.

♦ Проплиферативная стадия

Наиболее тяжелая стадия диабетической ретинопатии — пролиферативная. Такой диагноз ставится при появлении новообразованных сосудов (неососудов), которые аномальны как по своему расположению, так и по строению — стенка неососуда тонкая, хрупкая. Такие сосуды становятся потенциальными источниками обширных кровоизлияний даже на фоне нормального артериального давления, без каких-либо физических нагрузок и при хорошей компенсации сахарного диабета.

Следующий этап пролиферативной стадии процесса — рост «рубцовой» (фиброзной) ткани. Эта ткань обладает выраженной способностью к сокращению. Прикрепляясь к сетчатке в процессе сокращения, она натягивает ее и в конечном счете приводит к отслойке сетчатки. А это значительно осложняет лечение.

Развитие пролиферативной стадии по такому сценарию может происходить с различной скоростью — от 3-4 месяцев до нескольких лет. Острота зрения на этой стадии не отражает тяжести процесса, проходящего на глазном дне. Довольно часто пациенты, обращающиеся по поводу ухудшения зрения в одном глазу, не подозревают, что в другом глазу патология перешла в тяжелую стадию. Как правило, патологические изменения идут параллельно в обоих глазах, один глаз лишь несколько опережает другой по клиническим проявлениям.

В настоящее время не найдено терапевтических средств, способных влиять на течение пролиферативной стадии диабетической ретинопатии. Новообразованные сосуды развиваются по «собственным законам». Традиционные медикаментозные средства (расширяющие или суживающие сосуды, укрепляющие сосудистую стенку) не влияют на них. Современная фармакология располагает лишь несколькими препаратами, ускоряющими про-

цесс рассасывания внутриглазных кровоизлияний, но ни один из них не действует на источник проблемы — новообразованные сосуды.

Единственный способ борьбы с неососудами — обширная (*панретиальная*) лазеркоагуляция сетчатки. Показанием к началу лазерного лечения становятся появление и рост новообразованных сосудов. Эффективность этого вида лечения также оценивается по состоянию этих сосудов. Залог успеха лазерного лечения — правильная тактика врача: своевременная диагностика, соблюдение методики лазерной коагуляции, обязательный повторный контроль за течением процесса и проведение дополнительных сеансов терапии при необходимости.

Этот метод лечения диабетической ретинопатии применяется в мире уже более 30 лет. По данным различных авторов, правильно выполненная панретиальная лазеркоагуляция эффективна у 59-86% пациентов, причем стабилизации процесса можно добиться на многие годы. Но необходимым условием успеха является все-таки регулярное наблюдение у лазерного хирурга, даже несмотря на эффективность первичного лечения.

Хирургическое лечение

К сожалению, довольно часто пациенты обращаются к врачу с уже далеко зашедшими стадиями процесса, когда лазеркоагу-

ляция не способна остановить процесс или уже противопоказана. Как правило, причинами резкого ухудшения зрения являются обширные внутриглазные кровоизлияния и отслойки сетчатки.

В таких случаях возможно только хирургическое лечение. За последние 25 лет офтальмохирургия добилась значительных успехов в лечении этой тяжелой патологии. Операция, проводимая по поводу пролиферативной фазы процесса, называется *витрэктомия*. Она включает в себя удаление стекловидного тела вместе с излившейся кровью, отделение фиброзной ткани от сетчатки. Технически хирургическое вмешательство очень сложное, требует высочайшей квалификации хирурга и специального оборудования операционной.

Изменения сетчатки при сахарном диабете бывают очень тяжелыми, но положение не фатально. Задача людей, страдающих диабетом, — помнить о глазных проявлениях общего заболевания и постоянно наблюдаться у офтальмологов. При давности диабета I типа более 10 лет и II типа более 5 лет целесообразно, кроме того, консультироваться у лазерного хирурга не менее 2 раз в год, несмотря на хорошую остроту зрения. Проведение своевременного лазерного и хирургического лечения поможет избежать

Из всех эндокринных заболеваний сахарный диабет наиболее часто вызывает осложнения на глаза, самым серьезным из которых считается диабетическая ретинопатия — поражение сетчатки, приводящее к значительным нарушениям зрения, иногда даже к слепоте. Что поможет глазам?

Как правило, в начальной стадии заболевания проблем со зрением не возникает. Со временем перед глазами могут появляться «мушки» и туманная дымка, мешающие отчетливо видеть. Это происходит потому, что высокий уровень сахара в крови оказывает неблагоприятное действие на кровеносные сосуды. Мелкие сосуды сетчатки глаз поражаются продуктами нарушенного обмена углеводов. Сетчатка лишается питания, в ней возникают отеки, кровоизлияния, откладываются продукты обмена веществ, гибнут нервные клетки, развиваются аномальные сосуды, из которых происходят массивные кровоизлияния. Это заболевание называют диабетической ретинопатией. Быстрее всего оно развивается в тех случаях, когда человек не получает сахароснижающей терапии, инсулина и не придерживается специальной диеты.

Тактика и стратегия лечения диабета в идеале должна вырабатываться тремя специалистами — эндокринологом (диабетологом), окулистом и диетологом. В терапии диабетической рети-

Михаил Гурвич, кандидат медицинских наук,
научный сотрудник Института питания РАМН

БЭИ №19

Глазам нужны ВИТАМИНЫ



Фото Александра Щемляева

нопатии имеют особое значение режим питания и нормализация углеводного обмена (инсулин, пероральные сахароснижающие препараты). Для правильного и долгого функционирования глаз жизненно необходимы витамины, особенно четыре из них — А, В₂, С и Е.

Витамин А (ретинол)

Одно из характерных проявлений дефицита витамина А — снижение остроты зрения при слабой освещенности, вплоть

до полной его утраты в сумерках (такое явление называют «куриной слепотой»). Если вы заметили, что плохо видите в сумерках, хуже различаете цвета, а кроме этого кожа стала шершавой, волосы сухими, ухудшился аппетит, повысилась утомляемость — знайте, что ваш организм сигнализирует о недостатке витамина А.

Этот витамин входит в состав зрительного пигмента — родопсина, преобразующего пучок света, воспринимаемый сетчат-

кой глаза, в электрические импульсы, которые способствуют воспроизведению зрительных образов в мозге. Дефицит витамина А у диабетика (и не только у него) может стать причиной такого серьезного заболевания глаз, как ксерофтальмия (сухость соединительной и роговой оболочки глаз, когда роговица постепенно превращается в бельмо).

Норма витамина А для взрослого человека составляет 1,5 мг в день. Если работа связана с большими нагрузками на глаза или с химическими веществами, раздражающе действующими на слизистую оболочку глаз и верхних дыхательных путей, суточная потребность в витамине возрастает до 2,5-5 мг.

Витамином А богаты продукты животного происхождения: говяжья, свиная и тресковая печень, куриные яйца, сливочное масло, сливки, сметана, рыбий жир. (Правда, надо учитывать, что многие больные сахарным диабетом склонны к ожирению, поэтому свой рацион надо согласовывать с врачом.)

В растительных продуктах содержится провитамин А — каротин, который в кишечнике под действием ферментов превращается в чистый витамин А. Большие запасы каротина содержатся во всех фруктах и овощах красного, оранжевого и желтого цветов, а также в зелени. Особенно каротином богаты красный перец, тыква, абрикосы, облепиха, шиповник, листья петрушки.

В 100 г говяжьей печени содержится 8,2 мг витамина А, в моркови — 9 мг, в шпинате — 4,5 мг, в плодах шиповника — 4,9 мг. Но каротин, находящийся в растительной пище, лишь на 40% всасывается в кишечнике.

Помните, что при кулинарной обработке продуктов и на свету теряется до 40% ретинола и каротина. Поэтому хранить продукты, содержащие витамин А, нужно в темном месте, а готовить пищу лучше под крышкой.

Поскольку каротин легко окисляется, теряя свою целебную силу, овощи и зелень нужно резать непосредственно перед подачей на стол и не оставлять в измельченном виде на следующий день.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Если вы стали хуже видеть, глаза часто слезятся и боятся света, быстро утомляются при чтении и просмотре телевизора и при этом еще в уголках рта появляются трещинки — значит, организм сообщает вам о недостатке еще одного «глазного» витамина — В₂, или рибофлавина (от лат. «флавус» — желтый). Он получил свое название за золотисто-желтую окраску.

При дефиците рибофлавина в питании наблюдается характерная резь в глазах, воспаление слизистой оболочки глаза (конъюнктивит) и век (блефарит), воспаление роговицы (кератит) и ее помутнение с возникновением катаракты. Не случай-

но рибофлавин включен в состав глазных капель, назначаемых для профилактики диабетической ретинопатии и катаракты.

По нормам, разработанным Институтом питания Академии медицинских наук и утвержденным Министерством здравоохранения, потребность взрослого человека в рибофлавине составляет от 1,3 до 2,4 мг в зависимости от энергозатрат (физической активности), а для детей школьного возраста — от 1,3 до 1,8 мг в сутки.

Для профилактики диабетической ретинопатии, катаракты, а также тем, кто недавно перенес хирургическую операцию на глазах, и тем, чья работа связана с большим напряжением глаз, требуются дополнительные дозы рибофлавина.

Основные источники витамина B_2 — молоко и кисломолочные продукты, мясо, печень, почки, жирная рыба, куриные яйца. Из овощей — горох, шпинат, цветная капуста, зеленый лук, укроп, зародыши пшеницы.

В 100 г говяжьей печени содержится 2,2 мг витамина B_2 , в 100 г говяжьих почек — 1,8 мг, в 100 г куриных яиц — 0,44 мг.

Рибофлавин почти не накапливается в организме, поэтому богатые им продукты должны ежедневно присутствовать в питании. Рибофлавин так же, как и ретинол, не выносит света и ярких солнечных лучей, разрушается при кипячении и варке. Например, молоко, оставленное на

столе, каждый час будет терять от 5 до 10% этого витамина. Если вы варите молочный суп или кашу, то крупу лучше сначала сварить на воде, а затем добавить подогретое молоко.

Для лучшего усвоения витамина B_2 нужно есть достаточно белковой пищи.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Третий витамин, необходимый для профилактики и лечения диабетической ретинопатии и других заболеваний глаз, — витамин С. Он укрепляет кровеносные сосуды, в том числе капилляры сетчатки.

Вялость, быстрая утомляемость, сонливость или плохой сон, слабость в ногах, снижение зрения, синева губ — это характерные признаки дефицита аскорбиновой кислоты. При недостатке этого витамина снижается и общий иммунитет.

Считается, что норма витамина С — 70-100 мг в день (хотя некоторые специалисты считают, что эта цифра должна быть значительно выше — не менее 200 мг). Потребность в этом витамине увеличивается при напряженной физической и умственной работе, большим нервно-психическом напряжении.

Аскорбиновая кислота, легко всасываясь из кишечника, практически не накапливается в организме, поэтому ее запас нужно ежедневно пополнять.

Витамином **С** богаты свежие овощи, фрукты, зелень: перец, капуста, щавель, редис, редька, зеленый лук, черноплодная рябина, черная смородина, шиповник, цитрусовые, а также проросшие зерна ржи, пшеницы, гороха.

К примеру, в 100 г плодов сухого шиповника содержится 1100 мг витамина **С**, в 100 г сладкого перца — 150-250 мг, в 100 г облепихи — 200 мг, в 100 г черной смородины — 200 мг, в 100 г петрушки — 150 мг.

Витамин лучше сохраняется, если готовить пищу на пару. При варке продукты теряют около 60% аскорбиновой кислоты, а в овощных пюре ее почти не остается. Чтобы витамин **С** как можно меньше разрушался, нужно использовать эмалированную посуду с крышкой, а овощи класть в кипящую, слегка подсоленную воду. В борщах, щах из кислой капусты, квашеных овощах сохраняется немало витамина **С**. Старайтесь не промывать квашеную капусту — а то смоее больше половины «аскорбинки». И не готовьте еду про запас — при повторном подогревании аскорбиновая кислота почти полностью разрушается.

Витамин Е (токоферол)

Четвертый «глазной» витамин — витамин **Е**, или токоферол, что в переводе с греческого оз-

начает «несущий потомство». Этот витамин положительно влияет на половую сферу человека, активизируя работу половых желез и эндокринной системы, он прекрасный естественный антиоксидант.

Помогая усвоению витамина **А**, токоферол способствует профилактике всех заболеваний глаз, в том числе катаракты и диабетической ретинопатии.

Норма токоферола — 20-30 мг в сутки. Эту норму следует увеличивать при активных занятиях спортом и интенсивной физической работе. С возрастом потребности человека в этом витамине также возрастают.

Витамином **Е** богаты ростки зерен ржи и пшеницы, а также горох, фасоль, чечевица, соя, печень животных, яичный желток, растительные масла.

В 100 г подсолнечного масла содержится 70 мг токоферола, а в оливковом — около 100 мг.

Итальянцы говорят: «Салат должны готовить четыре повара. Повар-пессимист добавит уксус, повар-философ — соль, повар-художник украсит блюдо, а повар-гурман от души заправит растительным маслом».

На свету витамин **Е** распадается, поэтому держать растительные масла нужно в темном месте или в темных бутылках и не превышать сроки хранения. ■

Помните: для профилактики и лечения всех проблем со зрением первостепенное значение имеет правильное питание.

И не забывайте о четырех чудо-витаминах

ИСКУССТВО ВЛАДЕНИЯ ГОЛОСОМ

Говорят, «сладкоголосый владеет не только ушами, но и умами». Действительно, обаяние голоса действует на всех без исключения. Но можно ли по своему желанию изменить голос, сделать его сильным, чистым, красивым? По мнению руководителя Школы быстрого чтения академика Олега Андреева, и можно, и нужно. На его занятиях по управлению голосом люди открывают в себе не только ораторский дар, но и вокальные способности



Почему у одного человека звуки, наполненные мощной энергией, легко льются из горла, а у другого словно застревают в гортани?

Тайну голоса пытались разгадать многие. Интересовала она и русского ученого Илью Грузинова. Свое открытие он сделал на Бородинском поле. Исследуя трупы погибших солдат, Илья Грузинов выяснил, что человеческое тело способно производить звуки даже при физическом отсутствии голосовых связок. Вот что он записал в свою рабочую тетрадь, когда нажимал на грудную клетку погибших солдат: «Я производил в них совершенный

голос, почти сходный с тем, какой мы слышим от младенцев. Человеческий голос рождается в груди, в нижнем конце дыхательного горла...»

Раскрытая Грузиновым тайна голоса долгое время так и оставалась тайной. Его заветная тетрадка терялась, находилась, переписывалась, похищалась, пока не исчезла окончательно. Но открытие Грузинова не пропало. Сейчас в Петербурге живет человек, владеющий этой тайной. Это ученый Владимир Павлович Багрунов, академик Петербургской академии науки и искусства.

Владимир Павлович за несколько занятий может «выле-

чить» голос любому человеку, сделать его сильным, звучным, красивым. Багрунов раскрыл и секрет мощи голоса Шаляпина. Как известно, у гениального русского певца не было ни начального вокального образования, ни вокалистов-учителей. Шаляпин категорически от них открепщивался, посмеиваясь, что если бы он пел так, как его пытались учить, толку бы не было никакого. Багрунов объясняет феномен Шаляпина тем, что певцу удалось сохранить естественный механизм извлечения звуков, данный ему от рождения.

Звучным голосом обладают все младенцы. Но обычно по мере формирования речи у человека по разным причинам (чаще всего от частых стрессов) начинают происходить всевозможные мышечные зажимы (особенно в гортани) и напряжения в дыхательной системе. Преодолевая их, мы начинаем управлять голосом с помощью физических усилий — это и становится главной причиной ухудшения всех параметров голоса. Но естественный механизм извлечения звуков можно восстановить.

Оказывается, всего за несколько занятий можно решить свои проблемы с голосом. И в этом нет ничего сверхъестественного, ведь природа при рождении одарила всех без исключения одинаковым по конструкции, степени надежности и красоты инструментом звукоизвлечения. Осталось только

научиться им пользоваться.

Есть много профессий, в которых грамотное владение голосом является одним из важных условий успеха. Речь идет не только о певцах и артистах, но и о педагогах, переводчиках, экскурсоводах, менеджерах, тренерах, продавцах... Словом, обо всех людях, которым приходится много говорить.

А для руководителя хороший голос — не только одно из свойств личности, но и необходимый рабочий инструмент. Как, например, для академика Олега Андреевича Андреева, который уже 35 лет сам продолжает вести занятия в созданной им Школе быстрого чтения. Хорошо поставленный, богатый и выразительный голос — основа успеха того важного дела, которое он делает. Однако за эти долгие годы каждодневного и долгого «говорения» с аудиторией голос Олега Андреевича, конечно же, немного «устал», стали возникать проблемы с горлом, типичные в таких случаях. И тогда судьба свела его с Владимиром Павловичем Багруновым, с его не имеющей аналогов методикой настройки и развития голоса. Андреев отправился в Петербург, прошел полный курс обучения, подружился с ученым и получил разрешение на обучение по новой методике всех желающих. Теперь в Школе быстрого чтения академика Андреева начал работу специальный курс управления голосом.

— Хорошо поставленный голос, умение владеть его интонациями, умение передавать то, что человек чувствует, дает ему огромные преимущества, — говорит Олег Андреевич. — Человек, владеющий голосом, переубедит любого, добьется принятия нужного решения. И наоборот: бывает, что человек говорит правильные вещи, но так неубедительно, что его никто не слушает. Умение хорошо, убедительно говорить — одна из составляющих профессионализма и в карьере, и в личной жизни.

Методики управления голосом разрабатываются сейчас во всем мире. Уникальность той, которую предложил В.П.Багрунов и применяет О.А.Андреев, в том, что при максимальной эффективности она доступна каждому человеку, вне зависимости от возраста и исходных данных. Ее важная особенность заключается в том, что вновь обретенный природный голос не утрачивается никогда — в отличие, скажем, от знания иностранного языка, навык которого без практики быстро теряется.

После обучения улучшаются все параметры голоса и речи — тембр, громкость, диапазон, интонационная пластичность, красота звучания. Улучшается слух в целом, а также речевой, музыкальный и интонационный слух, открываются новые способности — декламационные, вокальные. Изменяется и сам человек — буквально за две недели заня-

тий он становится более коммуникабельным, раскованным и уверенным в себе. А в основе этих изменений — наслаждение новым звучанием собственного голоса.

Все исследования базируются на работах И.Грузинова и голосовой практике Шалапина. Великий певец, создавая собственную методику пения, исходил из опыта драматического актера. Ведь его творческая деятельность началась не с пения. Федор Иванович осваивал драматическое искусство, искусство речи, и только потом стал певцом. И новая методика, созданная В.П.Багруновым, вначале приводит к развитию речевого голоса, а затем у человека формируется голос настоящего певца.

В голосе самого Олега Андреевича Андреева раньше преобладали высокие ноты, он пел тенором. Сейчас возможности его голосовых данных возросли в несколько раз, его голос изменился: он приобрел бархатистый густой баритон.

Итак, главное открытие русских ученых состоит в том, что источником голоса человека являются бронхи. А два самых распространенных и, по их мнению, в корне неверных стереотипа заключаются в том, что звук образовывается голосовыми связками, и чтобы голос звучал громче, нужно сильнее выдыхать воздух.

Не будем анализировать, каким образом, практически не выдыхая, издают под водой **21**



Ф.И.Шаляпин, благодаря артистизму и огромным возможностям голоса был одинаково убедителен и в роли злодея Мефистофеля (опера Ш.Гуно «Фауст», 1905 г.)...

110 децибел, что перекрывает громкость звучания симфонического оркестра. Попробуйте издавать звуки так долго, как это порой делает маленький ребенок, — в течение нескольких часов. Большинство взрослых людей «теряют голос» уже после нескольких минут интенсивного крика.

Каждому встречались в жизни люди, которые настолько не владеют своим голосом или голос которых настолько неприятен или неубедителен, что, даже если они говорят весьма разумные вещи, соглашаться с ними совсем не хочется. И наоборот, за человеком, который говорит страстно, уверенно, красиво, с богатой интонационной и тембровой окраской, хочется идти в огонь и в воду.

Каждому из нас хочется, чтобы голос был мелодичным, как у соловья, громким, как у маленького ребенка, выразительным, как у лучших чтецов, чарующим, как у легендарных мифических Сирен. И такая возможность есть! Всему этому можно научиться в Школе быстрого чтения академика Андреева.

На занятиях вас научат извлекать звуки из глубины, то есть из бронхов, а гортань или горло становится всего лишь

мощнейшие звуки киты и дельфины или каким образом лягушка оказывается способной голосить так, что ее слышно за несколько километров. Лучше обратим внимание на признанных мастеров песенного жанра — птиц. Мало того что соловей не имеет ни легких, ни диафрагмы. Его грудная клетка жестко закреплена. Создать сильную струю воздуха, которая могла бы заставить голосовые связки колебаться с нужной силой, ему просто нечем. А ведь как поет!

Другой пример — кошки. Объем легких у обычной кошки всего 200-300 мл. Но попробуйте ее перекричать, когда она увлечена брачными играми. Не получится.

Объем легких новорожденного младенца — 100-200 мл, а громкость его голоса достигает

проводником звука. Иначе говоря, из трахеи и гортани нужно образовать составную «трубу», своего рода раструб, нижняя часть которого — источник звука, а верхняя, наподобие воронки, — его проводник. При этом трахея — это низы, главные бронхи — звуки средней тональности, а мелкие бронхи — высокие звуки.

Итак, первый секрет правильного звукоизвлечения состоит в том, что звуки должны производиться не горлом, а грудью. Для проверки используется любопытный тест. Важно, чтобы в момент произнесения звуков изо рта не шел воздух. Перед каждым слушателем ставится горящая свеча: ее пламя не должно затухать. Если пламя дрожит и вибрирует, значит, человек извлекает звуки бронхиальной системой. Когда звук идет не из бронхов, свеча гаснет.

Те, кто наблюдал за поющим Шаляпиным, отмечали, что не могли отделаться от представления об огромном «поющем раструбе». Чтобы «раструб» заработал, необходимо научиться опускать вниз кадык и корень языка и увеличивать пространство, соединяющее гортань и трахею.

Я спросила у Олега Андреевича: а может ли быть у челове-

ка врожденное идеальное соединение гортани и трахеи? Оказалось, что таких людей — единицы. Из известных всем политиков можно назвать генерала Александра Лебедея, у которого голос действительно шел, как из трубы. Прекрасное соединение трахеи и гортани чувствовалось в голосе известных дикторов радио и телевидения — В.Балашова, А.Кириллова и, разумеется, Ю.Левитана. Из мастеров оперного пения, обладавших прекрасным соединением гортани и трахеи, кроме Ф.Шаляпина, можно назвать Т.Руффо, Л.Собинова, Б.Джильи, Э.Карузо, Л.Паваротти.

Особняком в этом списке замечательных голосов стоит перуанская певица Има Сумак. Она



...и в роли благородного рыцаря
Дон Кихота (опера Ж.Масне
«Дон Кихот», 1910 г.)

такая же самоучка, как и Шаляпин (кстати, и голоса обоих звучат в похожей манере звукоизвлечения). Сразу же после рождения мать поставила перед колыбелью Имы клетку с канарейкой. Других учителей пения у Имы Сумак не было, так что никто ей не испортил голосовой аппарат. В результате она стала обладательницей феноменального голоса диапазоном в четыре с половиной октавы.

Второй секрет правильного звукоизвлечения состоит в грамотной постановке дыхания. Голос и дыхание соединены в одном органе нашего тела, однако могут ли эти системы с максимальной отдачей работать одновременно?

Дыхание необходимо человеку для осуществления газообмена: чем интенсивнее мы дышим, тем мощнее происходит поставка кислорода и выход углекислого газа. Интенсивное дыхание запускает ряд других реакций — учащается сердцебиение, усиливаются обменные процессы — организм готовится к совершению большой физической работы.

Что же происходит, если певец, следуя рекомендациям классической школы, использует сильное глубокое дыхание? Тем самым он сигнализирует организму о том, что ему предстоит большая физическая нагрузка. И все системы организма приводятся в боевое состояние. В реальности же нагрузки не происходит: медленное движение по

сцене или стояние у микрофона, не говоря уже о сидении в кресле во время обычного разговора, особых затрат не требуют. Но энергии требуется выход. Вот и сталкиваются несчастные певцы, ораторы и те, кто вынужден много говорить, с тем, что голос срывается от волнения из-за неэкономного расхода адреналина, а мысли путаются — ведь давно известно, что думать при тяжелой физической нагрузке, например во время убегания от опасности, очень сложно.

И одним из следствий выполнения упражнений, построенных на малом, неглубоком дыхании, становится тот факт, что слушатели Школы Олега Андреева не только не устают, но, напротив, после занятий испытывают огромный прилив бодрости и сил. Они знают, что при беге человек использует «сильное» или «большое» дыхание, а при говорении и пении — «малое».

Таким образом, Олег Андреевич открыл два важнейших практических секрета настройки красивого голоса — «освобожденную» от зажимов и напряжений «трубу» трахеи надо «подкачивать» малыми порциями воздуха.

— На наших тренингах по управлению голосом — продолжает Олег Андреевич, — я говорю занимающимся: если вы хотите, чтобы ваш голос был приятен окружающим, чтобы люди доверяли вашим словам и замолкали, когда вы начинаете говорить, ваш голос должен быть не толь-

ко красивым, плавным, с богатой тембровой окраской. Он должен быть насыщен вашей интонацией, вашим настроением. Вы должны передавать свои эмоции и быть в их проявлении искренними. Я все время повторяю, что мы занимаемся не голосом как таковым (он исчезнуть, в принципе, не может), а его перенастройкой — заменой привычной механической голосовой модели на природную, своего рода психоакустическую.

В результате привычного механического извлечения звуков всегда включаются в работу произвольная мускулатура, глубокое дыхание, диафрагма и реберные мышцы, активная артикуляция — и происходит ухудшение всех параметров нашего голоса. И наоборот, после снятия напряжения с этих систем происходит возврат к природной

модели голоса, что позволяет ему обрести такие чудесные свойства, о которых мы никогда и не подозревали. Этот природный голос человека, спокойный, без малейшего напряжения звук, идущий откуда-то из глубины, не требующий никаких физических усилий, в предлагаемой методике называется примарным тоном.

Мы привыкли считать, что чем шире открыт рот, тем лучше для голоса. Но широкое открытие рта приводит к зажиму мышц гортани, и воздух (звук) из трахеи проходит в гортань не широким потоком, наподобие подводной реки, а узеньким ручейком. Про такой голос и говорят, что он зажатый. Для того чтобы уменьшить этот зажим, а затем и избавиться от него, во время выполнения всех упражнений нужно следить за положением кады-

Школа Олега Андреева
приглашает на новую уникальную программу
«УПРАВЛЕНИЕ ГОЛОСОМ»

Всего за восемь занятий улучшаются все параметры голоса и речи — тембр, громкость, диапазон, появляются новые интонации, красота звучания.

В декабре 2007 г. работают 3 группы: с 5 декабря (8 занятий по будням, пон.-пятн., начало в 11.00) и с 7 декабря (8 занятий: вт., четв., пятн., начало в 17.00 и 19.00).

Занятия ведет академик О.А.Андреев.

Адрес: Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2 (м. «Цветной бульвар» или «Трубная»).

Тел. (495) 625-45-00 (круглосуточно); 650-54-97.

Сайт: www.fastread.ru

Подписчикам журнала (при предъявлении квитанции) предоставляется 10%-ная скидка (на очное и заочное обучение).

ка — он должен находиться как можно ниже. В этом положении гортань и трахея наиболее хорошо соединяются, и прохождению воздуха ничто не мешает.

Олег Андреевич предлагает понаблюдать за артикуляцией всеми любимого актера Юрия Яковлева. Когда он говорит, его рот почти закрыт, но какое богатство тембров, какое четкое произношение слов при высоком темпе речи! Это эталонный пример примарного тона — то, к чему стремятся все занимающиеся на курсах Олега Андреева и чего достигают с завидной легкостью.

Я спросила у нескольких слушателей, каковы их новые ощущения и как изменилась их жизнь после того, как они научились управлять своим голосом.

Ольга Крапивина, 29 лет: «Голос стал более выразительным и певучим, в нем появилась глубина и богатые оттенки. Благодаря «новому» голосу я теперь чувствую себя гораздо более комфортно на работе и в компании друзей. Если раньше, когда я начинала говорить, никто не обращал на меня внимания, теперь, как только я произношу первую фразу, все поворачиваются в мою сторону».

Геннадий Зайцев, 40 лет: «У меня с детства был тихий, невыразительный голос. И поэтому я был потрясен, когда впервые, будто бы из глубины моего естества возник звук мощный, сильный, красивый. Именно в этот

момент я убедился в эффективности методики, поверил в возможность превращения своего тела в уникальный инструмент звукоизвлечения. Когда я позвонил своей жене, она меня не узнала. На работе коллеги просто завидуют, а я счастлив — мой голос меня слушается и откликается на любой мой приказ: быть громоподобным или нежнейшим, как пушинка, и при этом не терять богатых тембральных красок».

В Школу Олега Андреева приходит много молодежи, ведь всем хочется за короткое время научиться читать в десять раз быстрее. Но кому из молодых людей не хочется научиться петь? На курсе по управлению голосом начинают петь все — даже те, кто раньше не решался делать это на людях. Послушав, как поют в Школе Андреева, я была потрясена — настоящая «Фабрика звезд»! Но Олег Андреевич и в этом не видит ничего сверхъестественного: «Природа одарила каждого из нас замечательным инструментом звукоизвлечения, и наши слушатели научились им пользоваться. Вот и все».

В Московской Школе быстрого чтения на занятиях по управлению голосом любой желающий может развить свои голосовые возможности всего за две недели. Занятия ведут Олег Андреевич и Денис Олегович Андреевы: с недавних пор вместе с отцом работает сын, который тоже получил знания из первых рук — от В.П.Багрунова в Петербурге. □

Диагноз: рассеянный склероз

**Причины этого
тяжелого
заболевания до сих
пор до конца
не выяснены, хотя
механизм болезни
достаточно изучен.
Вылечиться
от рассеянного
склероза полностью
пока не удастся,
но есть реальная
возможность
значительно
улучшить состояние
больного —
с помощью лекарств
и народных методов**

Сбой в системе управления

При рассеянном склерозе в центральной нервной системе (головном и спинном мозге) разрушаются миелиновые оболочки, образующие защитный слой вокруг нервных отростков (аксонов). В этих местах нервы оголяются и теряют способность нормально проводить импульсы к связанным с ними органам.

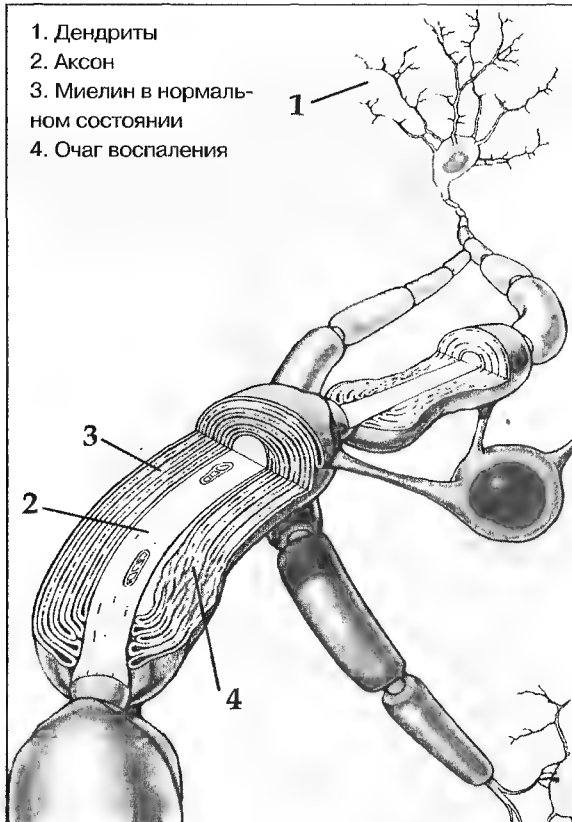
Пока миелиновая оболочка цела, нервный импульс от головного и спинного мозга движется по нервам со скоростью 400 км/час, переносит команды разным органам. Когда она нарушается, скорость импульса падает до 4 км/час и сигнал просто не доходит до адресата или доходит не полностью.

Участки поражения нервной системы могут возникать в любом месте, нарушая работу органов зрения, слуха, осязания, опорно-двигательной системы. Очаги заболевания как бы «рассеиваются» по всему организму, поэтому болезнь и получила название «рассеянный склероз».

В норме по сигнальной сети мозга постоянно протекают миллионы электрохимических импульсов. Меняя комбинации, они возбуждают миллиарды нервных клеток, управляя речью, движениями, органами чувств. При рассеянном склерозе этот поток информации нарушается. Из-за повреждения миелинового слоя некоторые области важнейших узлов центральной нервной системы (зрительного нерва, моз-

Отростки нервных клеток

1. Дендриты
2. Аксон
3. Миелин в нормальном состоянии
4. Очаг воспаления



**Учреждения
России,
оказывающие
помощь больным
рассеянным
склерозом:**

Научно-исследовательский институт неврологии РАМН, отделение нейроинфекций
123367 г. Москва,
Волоколамское ш.,
80, тел. 490-2009

жечка, спинного мозга) выходят из строя: нервные волокна или передают импульсы слишком медленно, или вовсе не передают их. В результате происходит обострение рассеянного склероза. Через некоторое время миелин в какой-то степени восстанавливается — наступает период ремиссии (отступления болезни).

Заболевание развивается по-разному в зависимости от того, где и с какой скоростью разрушаются миелиновые оболочки. У кого-то в первую очередь страдает зрение, у кого-то нарушается походка, или дрожат, не слушаются руки, или возникает общая раскоординированность движений. Иногда болезнь стремительно разрушает тело человека, до-

водя его до инвалидности, но мыслительные способности она обычно не затрагивает.

Симптомы заболевания зависят от того, в каких областях головного или спинного мозга появились повреждения миелиновых оболочек. Если это мозжечок, то человек страдает от головокружений, у него нарушается координация движений. Поражения зрительного нерва приводят к ухудшению зрения (туман, двоение предметов или слепые пятна перед глазами). Изменения в спинном мозге вызывают мышечную слабость, чувство онемения конечностей, парез (частичный паралич). Кроме того, больные жалуются на пониженное кровяное давление, тремор (дрожание), нарушение функции мочевого пузыря, повышенную утомляемость.

Вирус, генетика, география

Рассеянный склероз впервые был описан более ста лет назад французским невропатологом Жаном Мартеном Шарко. Он связал симптомы непонятной болезни с «коричневыми пятнами», обнаруживаемыми в мозге при вскрытии. Догадка Шарко подтвердилась: это были очаги поражения нервной системы. Шарко назвал заболевание *sclerose en plaques*, что переводится как «затвердения». Сейчас такие очаги, обнаруживаемые в мозге при помощи томографии, называют склеротическими бляшками.

Со временем было установлено, что пусковым механизмом рассеянного склероза чаще всего становится вирусная инфекция, ослабляющая иммунную систему человека. Эту точку зрения разделяет большинство специалистов. Немалое значение имеет и генетическая предрасположенность. Но до сих пор остается загадкой, почему рассеянный склероз облюбовал регионы Северной Америки, Западной и Восточной Европы (70-80 случаев на 100 тысяч населения) и почти не встречается в южных широтах, особенно у

*Клиника нервных
болезней
им. А.Я.Кожевникова
Российской
медицинской
академии
им. И.М.Сеченова
119021 г. Москва,
ул. Россолимо, 11,
стр. 1
Тел. 248-6731, 248-
6300 (поликлиника),
248-67-10 (главврач) 29*

представителей черной расы (3-5 случаев на 100 тысяч). Возможно, сказывается действие какого-то фактора внешней среды, обусловленное географически. Причем определяющую роль играет то место, где человек родился и провел детство.

Вообще, считается, что истоки болезни надо искать в детстве — обычно это последствия перенесенной вирусной инфекции. Вирус может долгое время дремать в нервной системе человека, а потом, воспользовавшись снижением защитных сил организма (например, после перенесенного гриппа), нанести коварный удар. Рассеянным склерозом заболевают, как правило, между 20 и 40 годами, причем женщины почти в два раза чаще, чем мужчины.

Итак, при сочетании нескольких факторов (влияния внешней среды, наследственности и ослабления защитных сил организма в процессе борьбы с вирусами) внезапно появляется искаженная реакция иммунной системы: она начинает вырабатывать антитела против собственной ткани — миелина. Известно, что задача иммунных клеток — распознавать возбудителей заболевания и препятствовать их проникновению в организм человека и размножению в нем. У больных, страдающих рассеянным склерозом, иммунные клетки по ошибке нападают на собственные миелиновые оболочки. В результате образуются очаги воспаления, защитная оболочка распадается и замещается грубой рубцовой тканью, которая не в состоянии выполнять функции миелина.

Первые симптомы рассеянного склероза — нарушения зрения, ограничение двигательной активности, ощущение покалывания или онемения в ногах. Но такие симптомы бывают и при других заболеваниях. Поэтому даже опытному неврологу не так-то просто распознать рассеянный склероз на ранней стадии. Поставить точный диагноз

*Московский центр
рассеянного
склероза (на базе
Городской
клинической
больницы №11
Департамента
здравоохранения
г. Москвы)
127018 г. Москва,
ул. Двинцев, 6,
ГКБ №11
Тел. 689-1231
(с 12.00 до 15.00)*

помогает тщательный опрос пациента и специальные исследования.

При появлении характерных жалоб необходимо пройти обследование у невролога, включающее проверку координации движений, мышечного тонуса, зрительного и слухового восприятия, тактильных ощущений.

Один из самых точных методов обследования при подозрении на рассеянный склероз — ядерно-магнитно-резонансная томография. Она улавливает изменения в головном и спинном мозге уже на ранней стадии заболевания.

Для уточнения диагноза применяют спинномозговую пункцию, иммунологическое исследование крови. С помощью электроэнцефалографии (или более современного «метода вызванных потенциалов») дополнительно регистрируются реакции мозга на световое и звуковое раздражение, а также на болевые раздражители.

Медикаментозное лечение

Известны три классические формы рассеянного склероза.

Примерно у трети пациентов болезнь протекает с обострениями, длящимися несколько недель или месяцев, после которых наступает ремиссия (болезнь отступает — частично или полностью). Спустя месяцы или годы обострение может повториться, но общего ухудшения при этом не наблюдается. У другой трети пациентов после каждого обострения наступают незначительные органические нарушения и определенное ограничение двигательной активности. У еще одной трети пациентов болезнь прогрессирует с самого начала. Но, каким бы ни было течение рассеянного склероза, с появлением новейших препаратов оно поддается лечению.

Еще 10 лет назад медицина не могла предложить больным ничего, кроме симптоматического лечения. Но, к счастью, наука

Новосибирский
центр рассеянного
склероза при
кафедре неврологии
Новосибирского
медицинского
университета и
областной
клинической
больнице
г. Новосибирск, ул.
Немировича-
Данченко, 130
Тел. 346-0122

делает успехи в борьбе с этим заболеванием. Создано несколько очень эффективных препаратов, помогающих восстановить нормальную работу иммунной системы, сократить выработку агрессивных антител.

В терапии рассеянного склероза врачи придерживаются двух основных стратегий — краткосрочной и долгосрочной: выведение больного из острого состояния и профилактика обострений (удлинение срока ремиссии). Ведь рассеянный склероз опасен своими осложнениями, которые нарастают после каждого обострения.

Для подавления активности патологического процесса применяется гормональное лечение. Когда-то в этих целях использовали преднизолон, позже его сменил менее токсичный препарат метилпреднизолон.

Чтобы продлить состояние ремиссии, не допустить или хотя бы отсрочить обострение (а значит, уберечь больного от инвалидности), применяются такие препараты, как бетаферон, ребиф, авонекс, копаксон. Основная трудность состоит в том, что это довольно дорогие лекарства, и, чтобы больной был ими обеспечен, требуется поддержка государства. При установлении диагноза «рассеянный склероз» больные должны быть включены в социальную программу, позволяющую получать специальные препараты бесплатно. К сожалению, это происходит не во всех регионах. Чтобы добиться этого, обмениваться полезной информацией, поддерживать друг друга, во многих городах России созданы Общества рассеянного склероза.

По мнению специалистов, в будущем возможно использование антител, полученных методом генной инженерии, которые, не оказывая воздействия на другие защитные клетки, осуществляли бы целевое разрушение лимфоцитов, ответственных за возникновение аутоиммунных реакций и развитие

*Все альтернативные
способы лечения
необходимо
обсуждать
с лечащим врачом,
чтобы не допустить
ошибки.*

рассеянного склероза. Такое лечение будет очень результативным, и основы для создания подобных антител уже заложены.

Альтернативные способы

Особое коварство рассеянного склероза в том, что он неожиданно нападает на молодых, активных людей. Тяжелая болезнь путает их планы, мешает их осуществлению, но не все сдаются на ее милость. Как оказалось, можно многого добиться, если соединить медикаментозную терапию с нетрадиционными способами лечения.

Курс лечения рассеянного склероза

1. Для улучшения проводимости нервных импульсов в течение 25 дней принимать настойку семян мордовника и мумиё (обязательно в комплексе). Три раза в день за 20 минут до еды пить 30 капель настойки, разведя их в 50 мл воды. Мумиё очищенное, аптечное (дозировка 0,2 г) принимать по полтаблетки 2 раза в день, рассасывая во рту.

Затем сделать 10-дневный перерыв и повторить курс. Для достижения стойкого эффекта требуется провести 10 курсов, но улучшение наступает уже после первого 25-дневного приема: нормализуется давление, уменьшаются головные боли, улучшаются двигательные функции и зрение.

Настойку семян мордовника применяют и наружно: 1 ч. ложку настойки втирают в позвоночник на ночь.

При проблемах со зрением развести настойку отстоянной кипяченой водой (1:10) и закапывать в глаза по 1 капле утром.

2. Для повышения иммунитета и защиты от ОРВИ (с сентября по май) принимать комплекс витаминов и минеральных веществ. Можно время от времени менять один комплекс на другой. Полезно принимать пивные дрожжи, обогащенные йодом и селеном (по 2 таблетки 3 раза в день после еды в течение месяца), чередуя эти добавки.

Настойка семян мордовника

1 ст. ложку семян (с верхом) залить 200 мл водки, настаивать 3 недели в прохладном темном месте, периодически встряхивая. Процедить. **Внимание!** Разовую дозу настойки нельзя превышать, поскольку это растение обладает сильным токсическим действием.

Чесночная настойка

350 г чеснока

измельчить и залить
200 мл водки.

Настаивать в
прохладном темном
месте 10-12 дней,
время от времени
взбалтывая.

Затем процедить
3 раза и дать
отстояться 2-3 дня.

3. Для очищения крови и сосудов пить утром натошак чесночную настойку. Начинать с 1 капли, растворив ее в ложке молока. Каждый день увеличивать дозу настойки по капле и довести прием до 25 капель, разведенных в стакане молока.

4. Составить лечебный сбор: 18 ст. ложек хвои (иглол), 4 ст. ложки плодов шиповника, 1 горсть луковой шелухи. Перемешать, залить 3 л кипятка, укутать и оставить настаиваться на ночь. Утром процедить. Пить в неограниченном количестве в течение 4 месяцев, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием. Этот настой помогает восстанавливать силы при многих тяжелых заболеваниях.

5. При тазовых нарушениях, вызванных урологической инфекцией, полезно делать лечебные сидячие ванны. Заварить ромашку или зверобой (15 г травы на стакан кипятка), добавить в отвар 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку настойки прополиса. Настаивать 20 минут, вылить в ванну перед процедурой. Продолжительность ванны — 20 минут.

Поддержать организм при рассеянном склерозе можно и другими способами. Прежде всего — *лечебной гимнастикой* и *массажем*. При двигательных расстройствах, перенапряжении мышц ежедневные упражнения, дополненные массажем, помогают восстановить нормальную работу мышц и, следовательно, двигательную активность больного. Полезны и контрастные водные процедуры, которые обеспечивают прилив крови к мышцам.

Из нетрадиционных способов лечения используется и *гирудотерапия*. Пиявки ставят паравerteбрально (вдоль позвоночника с обеих сторон) по 4-6 штук 2 раза в неделю. Курс — 5-10 сеансов, через 3-6 месяцев повторить.

Еще один альтернативный метод лечения рассеянного склероза — *апитерапия* (применение продуктов пчеловодства). По утверждению апитерапевтов, биологически

активные вещества, содержащиеся в пчелином яде и меде, укрепляют иммунную систему организма, стимулируя выработку естественных противовоспалительных гормонов. Пчелиный яд снижает степень разрушения миелиновой оболочки и улучшает проводимость нервных сигналов, что способствует улучшению двигательных функций при рассеянном склерозе. Обычно в программу лечения включается несколько курсов пчелоужаления (по 50 сеансов каждый, с перерывами в полтора месяца), а между ними — прием маточкина молочка (апилака), меда с прополисом, пчелиной обножки.

Применяется при рассеянном склерозе и *гемопунктура* — метод иммунокоррекции, при котором кровь пациента после некоторых манипуляций вводится ему подкожно в биологически активные точки вдоль позвоночника.

При рассеянном склерозе не требуется сидеть на какой-либо диете, но есть несколько рекомендаций, которых стоит придерживаться. Желательно включать в рацион нерафинированные растительные масла (особенно полезны оливковое и льняное). Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в них, участвуют в строительстве оболочек нервных клеток, повреждаемых при болезни. Полезны и семена — льна, кунжута, подсолнечника.

Ну и конечно, для больных рассеянным склерозом очень важна поддержка близких. Нужно создать такую обстановку в семье, при которой они чувствовали бы себя полезными другим, могли бы выполнять посильную работу, не требующую физического напряжения. Необходимо оберегать их от простудных и вирусных заболеваний.

Очень важно поддерживать у больного стремление сопротивляться болезни. О том, какие меры может предпринимать сам больной, чтобы улучшить свое состояние и уберечь себя от дальнейших обострений, поговорим в следующем номере. ■

*Внимание!
Иммуностимулирующие средства могут вызвать ухудшение состояния у пациентов с тяжелой формой течения болезни, поскольку аутоиммунные реакции у них проявляются сильнее, чем у пациентов с более легкой формой.*

Валентина Яраева

Суставам поможет «Суставин»

Отчего разрушается хрящ

— Нина Андреевна, давайте прежде всего напомним читателям, что происходит в суставах, когда они начинают болеть.

— Сустав — уникальный механизм, позволяющий нашему телу совершать сотни разнообразных движений. Его поверхность покрыта идеально гладким хрящом, который непрерывно смазывается особой желеподобной субстанцией, содержащей необходимые для его питания вещества. Это позволяет хрящу многие годы выдерживать большие нагрузки. Как и другие ткани организма, хрящ способен самовосстанавливаться: вместо волокон, которые подверглись разрушению, в суставе синтезируются новые.

Но, к сожалению, такая способность утрачивается с годами. К этому приводят изменения, происходящие в обмене веществ: хуже выводятся продукты обмена и возникает недостаточность питания суставных тканей. В результате хрящ становится более сухим, ломким и в ответ на нагрузку его волокна легко расщепляются. К дегенеративным изменениям в суставе (остеоартрозу) присоединяется воспалительный процесс. Появляется боль, которая может быть как умеренной, возникающей лишь при определенных движениях, так и резко выраженной, блокирующей движения. По современной классификации, на этой стадии болезнь называется остеоартритом (окончание на «-ит»

**Ведущая
российская
компания по
производству
БАДов «Парафарм»
разработала новое
натуральное
средство для
поддержания
здоровья костно-
хрящевой ткани —
«Суставин». О
свойствах этого
препарата наш
корреспондент
беседует с научным
руководителем
компании
«Парафарм»
кандидатом
биологических наук
Н.А.Росляковой**

указывает на воспалительный характер заболевания). При этом часто развивается отек, покраснение кожи, в месте воспаления может повыситься температура.

Костно-суставные заболевания сейчас настолько распространены, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила десятилетие борьбы с ними. Особенно часто страдают коленные суставы. По данным ВОЗ, гонарtritом (остеоартритом коленного сустава) в мире страдают 10% людей старше 55 лет, и четверть из них становятся инвалидами.

Полноценное питание вместо скальпеля

Процесс разрушения суставов, как правило, развивается годами и не сразу заявляет о себе. Обычно больные не реагируют на слабый дискомфорт, а обращаются к врачам, когда боли уже становятся нестерпимыми. Им традиционно назначаются нестероидные противовоспалительные препараты, которые на время снимают боль, правда, они могут раздражать слизистую оболочку желудка. Часто заболевание приводит к тому, что больным предлагают заменить поврежденный сустав искусственным. За рубежом эндопротезирование применяется очень широко. В США, например, ежегодно производится более 500 тысяч таких операций. Но у нас такое лечение, к сожалению, по карману немногим.

— Но может быть, лечение будет более эффективным, если с самого начала направить усилия на то, чтобы обеспечить полноценное питание хряща? — спросила я Нину Андреевну.

— Действительно, поступление в организм веществ, необходимых для питания суставов, поможет сделать хрящ более плотным. В последние годы врачи начали активно использовать вещества, питающие хрящ.

Глюкозамин
участвует
в выработке
коллагена
(основного белка
соединительной
ткани хряща)
и гиалуроновой
кислоты,
необходимой для
формирования
суставов. Являясь
составной частью
слизи,
вырабатываемой
в суставах, он
увлажняет хрящевую
ткань.

Хондроитин,
будучи элементом
самого хряща,
обеспечивает
устойчивость
суставов к сжатию,
их гибкость
и упругость.
Помогает снимать
воспаление и боль
в хрящевой ткани
и способствует
ее восстановлению.

Мумиё

*помогает
восстанавливать
нормальную
структуру тканей,
снимать их
воспаление, а также
препятствует
нарушению обмена
веществ. Особенно
высокая активность
мумиё отмечена
в лечении костно-
суставных
заболеваний.*

В сабельнике

*целебны все части
растения —
надземные листья,
стебли, корни. Их
настои и настойки
давно и успешно
применяются при
ревматизме,
артритах,
радикулитах и других
костно-суставных
болезнях, а также
нарушениях обмена
веществ.*

Первый среди них — глюкозамин, природное вещество, синтезируемое клетками организма. Оно входит в состав суставов, связок, сухожилий, глубоких слоев кожи, глаз, ногтей. Обладая прекрасной биологической усвояемостью, глюкозамин при дополнительном введении в организм демонстрирует высокий эффект при лечении патологий хрящевой ткани. Это показали отечественные и зарубежные исследования, проводимые с 60-х годов прошлого века.

Так, например, ученые Института фармакологии Бонна и Университета штата Иллинойс в течение четырнадцати лет наблюдали за 2500 пациентами с остеоартрозом, принимающими по 1, 5 г глюкозамина ежедневно. Было выявлено, что это средство за 4-6 недель лечения дало эффект более чем в 80% случаев — боли существенно сократились, функции суставов у одних людей восстановились частично, у других полностью. И таких данных, полученных в ходе различных исследований, множество.

Второй незаменимый компонент для питания хряща — хондроитин. Это, собственно, жизненно важная структура самой хрящевой ткани. Хондроитин способствует накоплению в толще хряща жидкости, связанной глюкозамином, образуя для нее микроскопические полости. В результате хрящ усиливается как бы упругой подушкой, амортизирующей и гасящей удары при нагрузках. Кроме того, хондроитин угнетает действие тех ферментов, которые разрушают суставную сумку.

Если правильно принимать препараты, содержащие глюкозамин и хондроитин, можно не только предотвратить или замедлить дегенеративные процессы в суставах, но даже добиться восстановления нарушенных двигательных функций. Научные исследования последних лет показали, что оздоровительные процессы в суставах успешнее

проходят при сочетании глюкозамина и хондроитина. Вот почему именно эти два природных вещества (в форме глюкозамина гидрохлорида и хондроитина сульфата) были включены в состав биологически активной добавки «Суставин».

Растительные лекари костей

— Для того чтобы предупредить или приостановить процесс разрушения хрящевой ткани, лучше всего воспользоваться природными средствами, — продолжает Нина Андреевна. — Но не только потому, что они нетоксичны (разумеется, те, что разрешены для массового использования) и, следовательно, их можно без опасений принимать в течение долгого времени. Преимущество растений, рекомендуемых для лечения костно-суставных заболеваний, еще и в том, что благодаря своему богатому биохимическому составу они обладают широким спектром системного воздействия на организм. Ведь в данном случае надо решить несколько задач: оптимизировать обмен веществ, снабдить суставы всем необходимым, обеспечить удаление балластных продуктов обмена и т.д.

Этому, в частности, помогает применение таких хорошо проверенных растений, как *кора ивы белой*, *корень лопуха*, *сабельник*, *крапива*, которые обладают болеутоляющим, противовоспалительным, антимикробным, дезинфицирующим действиями. Все они включены в БАД «Суставин».

Для того чтобы питательные и лечебные вещества были доставлены к месту назначения, необходимо активизировать функцию капилляров, на что направлено действие еще одного компонента — *экстракта красного вина*. Он, кроме того, поддерживает антиоксидантную защиту организма, что очень важно при воспалительных и дегенеративных процессах.

Лопух издавна применяется в народной медицине при заболеваниях суставов. Как лекарственное растение упоминается во многих средневековых травниках. К примеру, в трактате, датированном 809 — 849 годами, предлагается приложить к больному месту «растолченную ветку травы, к припарке добавив кусающий укус», благодаря чему «тотчас же вернем мы прежнее здоровье».

Высокий лечебный эффект коры белой ивы обеспечивается прежде всего содержанием гликозида салицила, который в организме путем нескольких промежуточных реакций превращается в салициловую кислоту. Этот природный салицилат, подобно аспирину, активно подавляет воспалительные процессы, но делает это мягко, не нарушая биохимического баланса организма.

Крапива в русской народной медицине использовалась еще в XVII веке. Вениками из предварительно обваренной крапивы парились в банях при болях в пояснице и суставном ревматизме. Ее жгучие листья обладают противовоспалительным, антиоксидантическим, дезинфицирующим действием.

Экстракт красного вина обладает широким спектром действия. Его активные соединения, помимо других лечебных эффектов, стимулируют выработку коллагена и эластина — белков соединительной ткани, входящих в состав кожи, суставов, связок, мышц.

Наконец, включенное в состав «Суставина» мумиё служит мощным средством регенерации и восстановления костной ткани.

Таким образом, БАД «Суставин» представляет собой сбалансированный комплекс важнейших «строительных материалов» и других необходимых для хряща биологически активных веществ природного происхождения. Он направлен как на устранение боли и воспалительных явлений, так и на нормализацию обменных процессов, нарушение которых приводит к дегенеративным изменениям в суставной ткани, а потому будет полезен в профилактике и реабилитации различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Все возможности оздоровления

В заключение беседы о новом продукте фирмы «Парафарм» Нина Андреевна поделилась своими соображениями о лечении суставных болезней.

— На хруст в суставах, дискомфорт, легкую болезненность при движениях мало кто обращает внимание. А это первые признаки, свидетельствующие о нарушении питания суставов. К врачу обращаются обычно, когда появляется нестерпимая боль, что свидетельствует, увы, уже о разрушении и воспалении сустава. Но если патологический процесс длился годами, то, чтобы повернуть его вспять, тоже требуется время. Естественно, и принимать средства, содержащие питательные вещества для суставов, в том числе «Суставин», нужно достаточно долго. Причем лечиться надо сразу же, как только возникает боль в одном суставе. Поскольку нарушения обмена веществ, вызывающие дегенеративные изменения, имеют общий характер, то без лечения они непременно проявятся и в других суставах.

Нина Андреевна обмолвилась, что недавно ей самой пришлось восстанавливать больной сустав. По моей просьбе она рассказала, как это делала. Конечно, принимала «Суставин», но не только.

— Я ежедневно выполняла упражнения для суставов. Если комплекс специально подобран, правильно и систематически выполняется, то гимнастика поможет активизировать кровообращение и улучшить двигательную функцию. Хорошо бы подкрепить ее и физиотерапевтическими процедурами. Усилят общий эффект также местные средства лечения — компрессы, растирки, примочки на больные суставы.

По словам Нины Андреевны, она с успехом применяла растирки и компрессы из настойки сабельника и теплые припарки из этого же растения. Готовила настойку сама: наполняла стеклянную банку измельченными листьями и стеблями вместе с корнями и заливала высококачественной водкой (соотношение должно быть 1:5). Настаивать нужно 10 дней в темном месте, затем процедить.

Кроме того, пользовалась сильным народным средством — настоем мухомора, который сделали для нее деревенские друзья по старинному рецепту. Осенью они наполнили измельченными мухоморами стеклянную бутылку и закопали ее на зиму в компостную кучу. Поддержание стабильной высокой температуры «биотоплива» обеспечило процесс активной ферментации гриба, благодаря чему в выделившийся сок перешли ценные лечебные компоненты.

Так что снять суставную боль, остановить дегенеративные изменения в хрящах вполне возможно, но для этого надо проявить терпение, настойчивость и последовательность в лечении. □

Несмотря на включение в «Суставин» таких довольно дорогостоящих компонентов, как глюкозамин и хондроитин, эта биологически активная добавка вполне доступна по цене.

Противопоказанием «Суставина» можно считать лишь индивидуальную непереносимость его отдельных компонентов.



**Справки
о «Суставине»:
(495) 164-18-58
625-51-15
625-98-80**

www.parapharm.ru

Свидетельство о гос.
регистрации
№ 77.99.23.3.У.7847.8.06 **41**

✍ «Мне 67 лет. У меня проблема — летом болят пятки. Думаю, что это оттого, что наша промышленность не выпускает специальных ортопедических стелек для летней обуви (зимой я с такими стельками не расстаюсь). Вообще, болячек у меня много, но к врачам хожу редко, люблю пользоваться народными методами, сама заготавливаю лекарственные травы. При скудной пенсии помогаю детям в приютах, переписываюсь с заключенными из города Норильска. Обращаюсь ко всем — давайте с радостью встречать наступающий день и не унывать. Если кто-нибудь захочет мне что-нибудь рассказать насчет пяток, с радостью выслушаю любой совет».

Валерия Владимировна Пронина,
г. Москва

✍ «Мне 40 лет, несколько лет назад мне поставили диагноз «язва двенадцатиперстной кишки». Язва зарубцевалась, но мучает изжога, слизистая желудка воспалена, кислотность повышена. Если кто-то смог справиться с такой проблемой народными средствами, напишите, пожалуйста».

Алла Ульянова,
г. Солнечногорск Московской обл.

✍ «Не могу справиться с заедами (трещинками в уголках рта). Ничего не помогает. Помогите советом, пожалуйста».

Ольга П., г. Москва



«Мне 42 года, у меня бывают боли в тазобедренном суставе после долгой ходьбы или упражнений с отягощением. Лечусь сама, и вот как. Сушу в духовке панцири креветок, мелю их на кофемолке. Затем 1 чайную ложку порошка размешиваю в горячей воде и пью. Мне помогает. Правда, не знаю, правильно ли я поступаю».

Татьяна Киселева (t.n64@mail.ru)

**На вопросы читателей отвечает
кандидат медицинских наук Татьяна Кравец**

Для В.В.Прониной

Попробуйте прикладывать к пяткам на 30-40 минут отваренную и размятую репу. Репа должны быть теп-

лой. Сверху укрывайте ноги одеялом. Если задремлете, не страшно, репа вреда не принесет, главное — не застудить распаренные пятки. Этим средством и сейчас широко пользуются в деревнях.

Для А. Ульяновой

Боль и воспаление в желудке поможет снять отвар семени льна, он обладает сильным обволакивающим действием. А снизить кислотность и ускорить заживление слизистой оболочки можно старинным и проверенным средством — свежим соком картофеля (по полстакана в день) или с помощью картофельной «тюри»: разварить 1-2 или больше картофеля в малом количестве воды и есть без соли и масла.

Для Ольги П.

Если нет стоматологических проблем (неправильный прикус, плохо подогнанные зубные протезы), то первопричиной заед может быть нарушение микрофлоры в желудочно-кишечном тракте и, как следствие — авитаминоз (преимущественно B_2) и снижение иммунитета с развитием инфекции в уголках рта. Надо лечить дисбактериоз и дальше поддерживать нормальное состояние правильной диетой. Не помешает сдать анализ крови на содержание глюкозы (упорные заеды часто возникают при сахарном диабете), а также анализы для исключения железодефицитной анемии — заеды могут быть ее проявлением.

Для Т. Киселевой

При болях в тазобедренном суставе надо очень осторожно относиться к упражнениям с отягощением, которые вы практикуете. Ходьба также требует разумного подхода — долго ходить не всегда полезно. По этим вопросам лучше получить консультации специалиста по лечебной физкультуре. Но первым делом вам надо определить, какой именно процесс идет в суставе. Для этого нужно сделать обследование в поликлинике.

Что же касается панцирей креветок, то они являются источником хитина и хитозана. Известно, что препараты на основе хитина способны блокировать начальные стадии некоторых аллергических и воспалительных реакций, а препараты хитозана имеют антиоксидантные, иммуномодулирующие и некоторые другие свойства. В ближайших номерах журнала мы планируем дать более полный материал на эту тему.

Советы читателей

Лечение жгучим перцем

При болях в мышцах, суставах и позвоночнике хорошо помогает **43**

жгучий красный перец. Он дает сухое тепло, глубоко и надолго прогревает, не оставляя ожогов.

Столовую ложку измельченного или молотого перца залить холодной водой, чтобы получилась каша. Губкой или салфеткой нанести ее на больное место, сразу же одеться. Если повышена чувствительность кожи — залить перец кипятком. Компресс делать нельзя, а то будет ожог.

Одежда должна держать влагу, поэтому подойдет махровая, из байки или из толстого трикотажа. Нужно учитывать, что мокрый перец окрашивает ткань и не отстирывается, но при высыхании ткани перец легко стряхивается.

Если застужена голова, воды налить побольше, размешать, дать отстояться и слить в другую посуду. Голову закинуть назад, хорошо смочить ее перцовой водой. (Беречь глаза!) Не меняя положения головы, плотно обвязать ее махровым полотенцем. После этого обмазать шею и плечи оставшейся гущей, одеться и лечь спать.

Можно пользоваться и мазью. На водяной бане растопить свиной жир, добавить 1/3 перцовой воды и 1/10 аптечной настойки эвкалипта или календулы, хорошо размешать, хранить в холодильнике. Можно в мазь добавить сок красной герани, фикуса или растертых в порошок и запаренных кипятком шишек хмеля — кому что нравится. Растирать мазью больные места.

В.Д.Иванова, г. Новосибирск

Мята в народной медицине

При лечении простудных заболеваний и хронических болезней органов дыхания попробуйте воспользоваться рецептами, содержащими мяту:

♦ *Листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной, листья подорожника, плоды аниса, листья мать-и-мачехи — по 30 г; трава первоцвета — 20 г. 2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов.*

Принимать по 75 мл 3 раза в день после еды в качестве отхаркивающего средства.

♦ *Трава мяты перечной, цветки ромашки аптечной, трава тимьяна — по 20 г; корни девясила, листья шалфея — по 40 г; листья эвкалипта, почки сосны — по 30 г. 2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, дать настояться 20 минут.*

Делать по 2-3 ингаляции в день при трахеите и ангине.

♦ *Листья мяты перечной и шалфея, цветки ромашки аптечной — по 40 г; плоды фенхеля — 20 г. 2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, дать настояться 30-40 минут.*

Использовать для полоскания горла.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

В прошлом номере рассказывалось об общих принципах лечения ОРВИ. Теперь поговорим об эффективных средствах для лечения насморка и кашля, а также об обезболивающих, жаропонижающих, противовоспалительных препаратах и о способах детоксикации

Насморк

Аптечных капель от насморка очень много. Их назначение — снизить отек слизистой и уменьшить отделение слизи из носа. В большинстве своем это применяющиеся местно сосудосуживающие средства. Их много, фирменные названия у них разные, но механизм действия аналогичен. К сожалению, они не всегда хороши. Во-первых, эти капли могут провоцировать сухость слизистой носа и ее атрофию в дальнейшем. Во-вторых, при частом применении они просто перестают действовать или дают парадоксальную (обратную) реакцию. В-третьих, всасываясь в кровь, они могут повышать кровяное давление.

♦ Народная медицина рекомендует в качестве противовирусного «противонасморочного» средства закапывать в нос сок чеснока или лука, предварительно разбавив его водой (чеснок — 1:10, лук — 1:4). Дать настояться 10 минут, затем процедить.

♦ Помогает при насморке и препарат абисил — масляный раствор экстракта сибирской пихты. Это наружное средство обладает противомикробным, в том числе и противовирусным действием. При насморке им пропитывают фитильки из ваты и вставляют их в ноздри. Абисил не сушит слизистую и не повышает давления, значительно

улучшает состояние, но, по моему врачебному опыту, если насморк упорный, через 2-3 дня эффективность действия препарата снижается.

И вообще, если насморк продолжается более 5 дней, капли, как правило, уже не помогают. Можно попробовать прогревать область пазух носа либо сваренным вкрутую яйцом, либо разогретой на сковороде крупой, насыпав ее в мешочки.

Боли в горле

♦ При первых признаках дискомфорта в горле можно полоскать его водным раствором масла чайного дерева или герани (2 капли масла на стакан воды).

♦ Сейчас в аптеке продаются разнообразные «сосательные» таблетки, которые обладают в основном антимикробными свойствами (например, фарингосепт). Их можно применять в начале заболевания, но не дольше 3 дней, иначе может произойти «привыкание» микрофлоры (часть микробов погибнет, а та, которая выживет, даст потомство, не реагирующее на антимикробный препарат). В результате может развиваться дисбактериоз.

♦ При болях в горле на фоне хронического тонзиллита горло можно смазывать раствором Люголя (раствор йода в водном растворе йодистого калия). Он обладает противомикробным действием. Но надо помнить, что йод сушит. Если есть ощущение сухости в горле, лучше использовать раствор Люголя с глицерином.

Кашель

Чтобы правильно лечить кашель, надо сначала уяснить его характер.

Если кашель *влажный* (то есть имеется мокрота и она отходит, пусть даже плохо), его не надо подавлять. Наоборот, надо помогать отхождению мокроты. Такой кашель полезен, поскольку с мокротой удаляются и микробы, и продукты их распада, а также продукты распада погибших иммунных клеток и клеток слизистой. Застаивающаяся в дыхательных путях мокрота — рассадник инфекции, питательная среда для нее, от нее надо поскорее избавиться. К тому же мокрота забивает бронхи и препятствует прохождению воздуха в легкие, чем ухудшает их вентиляцию. Следовательно, если при кашле появляется мокрота, нужно принимать отхаркивающие препараты, способствующие более легкому ее отхождению.

Существует два вида *отхаркивающих* средств — собственно отхаркивающие (секретомоторные, влияющие на активность мерцательного эпителия бронхов, мышечную активность их стенок и продвижение мокроты) и *разжижающие* мокроту (муколитические: от

лат. mucus — слизь) средства. Их желательно сочетать, особенно если мокрота очень вязкая. К разжижающим препаратам, химически влияющим на вязкость мокроты, относятся *бромгексин*, *амброксол*, *ласольван* и другие.

Если кашель сухой, то в препаратах, отхаркивающих и разжижающих мокроту, нет смысла, поскольку нет самой мокроты. Такой кашель особенно беспокоит при переходе из теплого помещения в холодное, и наоборот. Больной ощущает царапанье, першение в горле и за грудиной. Он хочет откашляться, но кашель не облегчает его состояния. Это похоже на замкнутый круг: кашель начинается из-за раздражения рецепторов в стенках воспаленных глотки, гортани или трахеи и при этом сам кашель вызывает еще большее их раздражение. Если он становится надсадным, мучительным, можно принять средства, подавляющие кашель (например, кодтерпин или туссин). Эти же препараты бывают полезны в том случае, если сильный ночной кашель (даже при наличии мокроты) не дает заснуть. В этом случае практикуется их разовое применение — перед сном.

При кашле (и сухом и влажном) можно ставить банки или горчичники на грудную клетку (лучше — через день, всего 3-5 процедур). *Предостережение:* этого нельзя делать при очень высокой температуре, чтобы она не повысилась еще больше. Кроме того, банки противопоказаны при онкологических процессах и туберкулезе, поэтому, если вам за 40, перед тем как поставить банки, сначала посоветуйтесь с врачом.

Фитосборы при кашле

К собственно отхаркивающим (секретомоторным) средствам относятся по большей части настои и отвары лекарственных трав. Это термопсис (и терпингидрат, препарат с термопсисом), алтейный корень (и препарат из него — мукалтин), корень солодки (и препарат из него — глицирам) и многие другие. Они немножко неудобны тем, что хранить их можно не более трех дней. Лучше — в холодильнике, а перед употреблением греть.

♦ Могут порекомендовать такой сбор из лекарственных трав: корень алтея и листья мать-и-мачехи — по 2 части; трава душицы — 1 часть; листья подорожника и корень солодки — по 3 части. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Настаивать несколько часов. Процедить, хранить в термосе. При кашле выпить отвар за 1 день.

♦ 1 ч. ложка меда и 2 ст. ложки семян аниса залить стаканом воды, довести до кипения, процедить. Пить при кашле по 2 ст. ложки каждые два часа.

♦ Сок редьки — и отхаркивающее, и антибактериальное средство. Кусочки редьки можно запекать в духовке с сахарным песком, а потом пить выделившийся сок.

♦ Помогает при кашле отвар вяленого инжира в молоке и просто сухой инжир.

♦ В качестве отхаркивающего и дезинфицирующего средства можно использовать лук и чеснок. Например, прокипятить в 1 литре молока до размягчения 1 луковицу и 1 головку чеснока, процедить. Добавить несколько листочков мяты. Пить по 1 ст. ложке через каждый час.

♦ Для лучшего отхождения мокроты 2-3 раза в день можно делать ингаляции с 2%-ным раствором пищевой соды в горячей воде. (Для ингаляции требуется 20 мл раствора.)

Хочу напомнить: действие большинства отхаркивающих трав только этим свойством не ограничивается. Солодка, например, как считается, стимулирует выработку гормонов надпочечников и поэтому оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действия; синюха успокаивает; подорожник и препарат из него плантаглюцид стимулируют секрецию желудочного сока; чабрец — болеутоляющее средство; анис и душица — слабительные; сосновые почки и девясил дезинфицируют бронхи. Эти полезные свойства надо учитывать при выборе препарата.

Но длительно принимать отхаркивающие средства не следует. Помню случай, когда ребенок очень долго беспричинно кашлял после перенесенного бронхита, при приеме отхаркивающих средств. Мальчика показали специалисту, и тот посоветовал отменить все препараты. После этого ребенок перестал кашлять. Кашель провоцировали именно отхаркивающие средства.

Противовоспалительные препараты

При ОРВИ часто применяют самостоятельно или по назначению врача препараты группы НПВС (*нестероидные противовоспалительные средства*). К ним относятся *аспирин, анальгин, парацетамол*. Не так давно получил распространение *ибупрофен*.

Все они обладают и жаропонижающим, и противовоспалительным (парацетамол меньше), и обезболивающим действиями. Правда, считается, что умеренное повышение температуры при инфекционных заболеваниях — нормальная реакция организма. При повышенной температуре быстрее протекают иммунные процессы. И наоборот, если температура у человека с тяжелым инфекционным заболеванием не повышается — это плохой признак. Значит, организм ослаблен. Поэтому до 38,0-38,6 градусов температуру снижать не стоит. Но более

Принимать НПВС стоит и тогда, когда появились сильные боли в голове, мышцах, суставах. Обладая противовоспалительным действием, НПВС препятствуют развитию такого осложнения вирусных инфекций, как артриты.

К сожалению, все НПВС обладают нежелательными побочными действиями. *Анальгин* токсически действует на печень. *Аспирин* снижает вязкость крови, что в пожилом возрасте неплохо, но при гриппе сам вирус повышает проницаемость сосудов и при сочетании с аспирином возникает опасность кровотечений. Если при приеме аспирина появляются носовые кровотечения, сразу отменяйте его. Кроме того, все НПВС, особенно аспирин, плохо действуют на слизистую желудка. Часто при длительном применении аспирин провоцирует эрозии и язвы желудка.

Парацетамол практически не оказывает вредного воздействия на слизистую желудка, но при малейшей передозировке токсически действует на печень (это особенно опасно, если она не совсем здорова). А ведь парацетамол часто выпускается в виде шипучих порошков «от гриппа и простуды» или на основе фруктовых сиропов (в детском варианте). Многим кажется, что это безобидное средство. Но мне известен случай, когда взрослый мужчина, злоупотребляющий алкоголем, выпил при простуде, не дозируя, детский сиропчик с парацетамолом и попал в больницу с тяжелым обострением заболевания печени.

Ибупрофен, на мой взгляд, наиболее безопасный препарат этой группы (если, конечно, нет язвенной болезни желудка и сильно повышенной кислотности желудочного сока).

Еще нужно помнить, что НПВС выпускаются под разными фирменными названиями. Например, панadol — это парацетамол; бруфен и нурофен — это ибупрофен. Поэтому, покупая жаропонижающий и обезболивающий препарат, обязательно выясните его состав, чтобы не допустить передозировки.

При признаках сильной интоксикации (головная боль, заторможенность, разбитость, боли в мышцах и суставах, сильная слабость) в первые 3 дня заболевания в комплексе с уже рассмотренными средствами можно применять *сорбенты*, иногда они очень облегчают состояние. Это, в частности, активированный уголь. Его принимают 1 раз в день, натошак, за 1,5 часа до еды и приема лекарств, по 5-7 таблеток сразу. Но учтите: у него есть побочное действие — он вызывает запоры.

Как видим, единой схемы лечения ОРВИ не существует. В каждом отдельном случае нужен свой подход. Надеюсь, что эта публикация поможет читателям правильно ориентироваться в выборе средств и способов лечения.

Мне недавно исполнилось 60 лет. Конечно, это не возраст (о чем сообщает ваш второй журнал), но, к сожалению, здоровье (вернее, его отсутствие) частенько напоминает о себе. Меня уже давно мучает боль в коленях. Видимо, это последствия моей «стоячей» работы. Несколько лет назад у вас в журнале была статья «Чуткое отношение к коленям». В ней были очень хорошие советы как раз по моей проблеме. Не скажу, что я полностью избавилась от боли, но все-таки, если не забываю выполнять эти советы, облегчение наступает. Опишу для тех, у кого похожие проблемы, что именно мне помогает.

♦ Если по вечерам беспокоят ноющие боли в коленях, делаю для них теплые водные примочки (1 ст. ложка пищевой соды на литр воды). Накладываю примочки на 15-20 минут, затем вытираю колени и смазываю кремом с витамином А либо подогретым соевым, оливковым или подсолнечным маслом. В масло можно добавлять сок лимона или апельсина в пропорции 10:2.

♦ Хороший эффект дают компрессы из пшеничных отрубей, разведенных молоком до густоты сметаны. Смесь накладываю на колени, накрываю пергаментной бумагой, завязываю теплой тканью и держу полчаса. Затем смываю и смазываю кожу питательным кремом.

♦ Для коленных суставов губительна недостаточная двигательная активность. Для сохранения подвижности суставов необходимо делать массаж коленей и специальную гимнастику, которую стоит включить в свою ежедневную утреннюю зарядку.

Вот некоторые из упражнений, которые выполняются сидя на стуле.

1. Спина прямая, ноги выпрямить, оторвать от пола, затем согнуть, поджать под себя и снова выпрямить.

2. Ступни прижаты к полу, колени вместе. Как можно шире развести колени в стороны, напрягая коленные суставы.

3. Опереться обеими руками о края стула. Делать движения ногами, как при езде на велосипеде, полностью выпрямляя их в коленях.

4. Руки на коленях, ноги вместе. Потрясти коленными суставами.

5. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, оторвать ноги от пола, выпрямить их и приподнять — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

Ирина Герасимова, г. Пушкино Московской обл.

*Ольга Павлова,
психолог*

ЛОВУШКИ ЛЮБВИ

Как мы бываем счастливы, когда влюблены! Какие планы строим, когда наша семейная жизнь только начинается! У нас все будет не так, как у других, думаем мы. Мы никогда не будем спорить по мелочам, как наши родители. Мы всегда будем любить и уважать друг друга. Наша жизнь никогда не станет обиденной. Мы никогда не будем ссориться, ругаться, разводиться. Но жизнь почему-то подсовывает иной сценарий



Дело в том, что наши представления о любви и супружестве основаны, как правило, на суждениях, которые мы черпаем из книг, сериалов, а также негласных правил, внушенных нам с детства. Все это бывает очень далеко от той реальности, с которой нам придется сталкиваться в браке.

Марине и Антону казалось, что они нашли друг в друге свой идеал. Он был заботлив и щедр, красиво ухаживал. Мог неожиданно сорваться с места и отправиться вместе с ней в путешествие, всегда был весел. Она была красива, остроумна, с легким, покладистым характером. Правда, в свои 27 лет Антон уже был женат и имел двухлетнего сына, но это не мешало влюбленной паре: они наслаждались обществом друг друга. Прошло несколько лет, Антон развелся и, когда Марина забеременела, они расписались, поселились вместе. Казалось бы, о большем счастье и мечтать нельзя. Но не тут-то было. С рождением ребенка все изменилось. Марина подурнела, поскучилась, а Антон был по-прежнему обаятелен и беззаботен. Она занималась ребенком и бытом, он — бизнесом. Домой Антон не торопился, после работы предпочитал расслабиться в веселой компании или ночном клубе. Начались скандалы. Союз, о котором они когда-то мечтали, распадался на глазах. Марина чувствовала себя обманутой и покинутой. Антон же видел в ее притязаниях и упреках угрозу своей мужской натуре, главными свойствами которой считал авантюристичность, щедрость, обаяние. Оба супруга оказались в ловушке.

Совершенно разные представления супругов об идеальном союзе ведут к борьбе за ут-

верждение своих ценностей, за установление собственных правил в семье, за право навязывать другому не свойственные ему роли и обязанности. Особенно обостряются отношения, когда кто-то из супругов не удовлетворяет очень важных эмоциональных потребностей в понимании, доверии, поддержке. Тогда он усиливает активность в борьбе, потому что его не покидает иллюзия, что, одержав победу, он наконец-то получит желаемое.

Разумеется, чаще всего это происходит неосознанно. Но такая борьба отнимает много времени, сил, энергии, здоровья, она может продолжаться всю жизнь и закончиться «пирровой» победой. Вот почему так важно вовремя распознавать свои заблуждения, отказаться от призрачных иллюзий и начать строить свою жизнь на других основаниях.

Семейный психотерапевт из США Лора Гордон называет подобные заблуждения «ловушками любви». «Ловушки любви, — пишет она, — возникают из неосознанных убеждений, а лучше сказать, предубеждений, которые мы привносим в наши близкие отношения. Они действуют как мина: тронешь — взрываются».

Психологи рассматривают семью как живой организм, который рождается, растет и развивается, переходя от одной фазы к другой. Наиболее кризис-

ными моментами являются переходы из одной фазы в другую. Именно в таких точках прежние способы достижения целей перестают приносить результат. Марине и Антону не удалось выбраться из кризиса, им пришлось расстаться. Эта пара была очень гармоничной на романтическом этапе отношений и оказалась не готова к переходу в следующую фазу.

Совсем другая история произошла с Алексеем и Викой. Их отношения складывались на редкость удачно, они хорошо понимали друг друга, вырастили сына. Но два года назад Алексей вдруг замкнулся. Он почти не участвовал в домашних делах, стал поздно приходить, отмалчивался. Вика чувствовала себя ненужной, чужой мужу. Все ее попытки выяснить отношения пресекались, и это особенно обижало Виду.

Но она оказалась мудрой женщиной. Стала читать психологическую литературу и узнала много нового для себя. В частности, вычитала, что существует метод «Я-посланий» — мостик от одного человека к другому. Надо, не оценивая и не обвиняя, перечислить те факты, которые вас не устраивают, потом сказать о тех чувствах, которые эти факты у вас вызывают, и выдвинуть конкретную просьбу в связи с этим. Для подкрепления можно упомянуть о поощрении за выполнение своей просьбы или о наказании, если она не будет

выполнена. Вика решила прибегнуть к этому методу.

«Вчера ты пришел с работы в половине одиннадцатого, — начала она. — В течение всего вечера я не находила себе места: вдруг с тобой что-нибудь случилось? Пожалуйста, если тебе придется задержаться, предупреждай меня...» Далее надо было пообещать поощрение или наказание. Но что именно? Когда контакт почти утрачен, трудно найти что-нибудь такое, что заденет за живое собеседника. Но неожиданно ее тирада возымела успех. Видимо, Алексея тронуло то, что Вика была совершенно открыта и не упрекала его, а только просила.

Потом они долго говорили. Выяснилось, что у Алексея два года назад произошли крупные неприятности на работе, и, чтобы погасить крупный долг, он вынужден был подрабатывать. Поэтому он был подавлен и возвращался поздно. А обсуждать неприятности с женой считал недостойным мужчины.

Вика знала, что в родительской семье Алексея царили свои правила. Отец — из тех, кого называют «настоящими мужиками»: сильный, мастеровитый, сдержанный на эмоции. Во время конфликта родители Алексея расходились по разным углам, молча переживали, а потом спокойно обсуждали ситуацию. Кричать, плакать, хлопать дверью считалось совершенно неприличным.

В семье Вики скандалы были шумными, в них участвовала вся семья. Каждый мог открыто и громко выразить свои чувства. Столь же бурными были и примирения.

Разница в семейных традициях и стала причиной разобщения Вики и Алексея, когда их коснулись крупные неприятности. К чести супругов, им удалось преодолеть это несовпадение.

Каждый из нас получает в наследство тот тип отношений, который сложился между его родителями. Вступив в брак, мы несем эти стереотипы в новую семью, и если молодые люди воспитаны в разных традициях, возможны серьезные конфликты, даже если их связывает страстная любовь. Вылезти из такой ловушки можно лишь одним способом — выработать собственные правила жизни. Ведь, уважая друг друга, можно договориться обо всем: как разделить обязанности, как отдыхать, кого приглашать в дом, как часто видеться с друзьями, какой степени откровенности придерживаться...

Иногда взаимной договоренности мешают предубеждения, основанные на тайных ожиданиях. Это наши представления, почерпнутые из чужого опыта или из книг, о том, как должны развиваться идеальные отношения.

Например: «Если бы он любил меня, он бы знал, о чем я думаю, что чувствую, чего хочу. Раз он

этого не знает и даже не пытается угадать, значит, он меня не любит».

Это ложное убеждение. Любящий вас человек далеко не всегда может знать или угадывать ваши желания и предпочтения. Единственный путь узнать наверняка, чего хочет, о чем мечтает другой человек, даже очень близкий, — услышать об этом от него самого. Молча ждать, что любимый будет отгадывать ваши тайные мысли — значит, постепенно губить отношения.

Другая группа предубеждений относится к нежеланию (или неумению) открыто выражать свои чувства. «Если я скажу ему, что чувствую напряжение в наших отношениях, он обидится или разозлится. Я не могу переносить его недоуменно-обиженный вид, поэтому все время притворяюсь».

Подобные «ловушки» основываются на широко распространенном и ошибочном убеждении, что мы несем ответственность за чувства и переживания близкого человека. Это не так. Мы можем отвечать только за собственные эмоции и за то, как себя при этом выражаем. Не в нашей власти руководить мыслями и чувствами других людей.

Что мы действительно можем сделать, так это выслушать другого человека и сделать так, чтобы он захотел поделиться с нами. Откровенный разговор о чувствах снимает

напряженность, дает информацию для обсуждения причин обиды, непонимания, раздражения или гнева. Вместе легче решить, что нужно сделать с этими причинами.

Назову еще несколько типичных «ловушек любви» — те суждения, которые мы пытаемся навязать партнеру и которые, окazyваясь ложными, отдаляют нас друг от друга:

♦ Если бы ты меня любил, ты бы почаще разговаривал со мной. Но ты все время молчишь, значит, ты меня не любишь.

♦ Если бы ты меня любила, ты бы не старалась изменить мои привычки. Но ты это делаешь, значит, ты меня не любишь.

♦ Если бы ты меня любил, ты бы соглашался со мной. Но это не так, значит, ты меня не любишь.

♦ Если бы ты ценила меня, ты бы помнила, о чем я тебя прошу. Но ты забываешь, значит, ты меня не любишь.

♦ Если бы ты любил меня, ты бы не встречался со своими друзьями так часто. Но ты предпочитаешь их мне, значит, ты меня не любишь.

♦ Если бы ты любила меня, ты бы не злилась, когда я задерживаюсь после работы. Но тебя раздражает, что я захожу отдохнуть к приятелям, значит, ты меня не любишь.

Этот список можно продолжать. Но самое печальное состоит в том, что, сделав эти и другие далеко идущие выводы, мужчина

и женщина, составляющие пару, начинают вести себя так, будто бы партнер реально соответствует этим выводам — то есть не любит. Другая сторона чувствует перемену в отношениях и поначалу недоумевает. Проходит некоторое время, и партнер начинает негодовать и ссориться, что еще больше укрепляет предположения автора эфемерной гипотезы об утраченной взаимности. Отношения расстраиваются, становятся все хуже и хуже, причем катятся под гору со скоростью снежной лавины. Так действуют пресловутые «ловушки любви».

Вывод прост: никогда не приписывайте другому человеку собственных мыслей и чувств. Ваш избранник уникален — так же, как уникальны вы. По одному и тому же поводу у вас могут быть совсем разные, даже противоположные ощущения, но это не свидетельствует об отсутствии любви.

Главное — быть максимально внимательными по отношению друг к другу, учиться слышать и слушать, уточнять смысл сказанного и не бояться рассказать откровенно о своих опасениях. Огромное число пар, как в молодом, так и в зрелом возрасте, распались из-за того, что не умели откровенно обсуждать свои переживания.

Любовь — трудная работа, а семейная жизнь — тем более, и учиться строить отношения нужно всю жизнь. ■

20 минут



для красоты и здоровья

Польская журналистка София Вендровска в 70-е годы теперь уже прошлого века научила советских женщин заботиться о себе, не отрываясь от каждодневных забот. Ее книга называлась «100 минут для красоты и здоровья» и была переиздана в СССР несколько раз сотысячными тиражами. Огромный успех этой книги объяснялся тем, что она была максимально приближена к жизни

Наша жизнь с тех пор изменилась. Кое-что в ней упростилось. Теперь не надо добывать пропитание в очередях. В любое время, даже ночью, можно пойти в круглосуточный магазин и купить все, что требуется. Не «достать», как раньше, а выбрать из огромного ассортимента то, что по вкусу и по деньгам.

Но нельзя сказать, что женщины, особенно работающие, стали намного свободнее. Если работа нормально оплачивается, она отбирает много сил и времени. А дома — готовка, уборка, занятия с детьми. Так что на свою красоту и здоровье остается и сейчас меньше времени, чем хотелось бы. А значит, советы Софии Вендровской не утратили актуальности. К сожалению, ее книгу я потеряла, но многие рекомендации помню, потому что выполняю их всю жизнь. А кое-что у меня даже выписано в заветную тетрадку. В основном это диеты, которые мы в те годы собирали, чтобы держать вес в норме.

Итак, главный принцип — максимум пользы при минимуме времени. Иначе говоря, заботиться о красоте и здоровье будем на ходу, на бегу, между делом. А чистое время на эти заботы можно сжать до 20 минут.

Легкая походка, царская осанка

София Вендровска научила меня ходить. Не брести понуро, уставившись в асфальт, а превращать ходьбу в ежедневную тренировку.

Что для этого нужно? Держать спину, правильно ставить ногу, смотреть прямо перед собой, втянуть живот и держать хороший темп.

Стопу ставь почти прямо, чуть разворачивая носок наружу. Сначала земли должен коснуться каблук, а уже потом носок. Ногу в колене старайся сгибать как можно меньше, выноси ее вперед от бедра. Шаг должен быть свободным, пружинистым, легким. Ходи лучше быстро — тогда любая прогулка неизбежно превратится в спортивную тренировку.

Один раз в неделю желательно делать ножные ванночки. Это снимет усталость ног и позволит как следует за ними поухаживать. Предварительно вотри в кожу ступней специальный размягчающий крем. Такой крем сейчас можно купить, но если его нет, можно добавить в воду соду и соль. Вода должна быть довольно горячей. Как следует потри загрубевшие места пемзой или специальной абразивной щеточкой, а после процедуры, тщательно вытерев ноги, вотри в кожу любой жирный крем (можно старый).

А теперь — несколько упражнений для хорошей осанки.

1. «Красавица Востока». Передвигаясь по квартире, положи на голову увесистую книгу и старайся не уронить ее. Сначала можешь придерживать книгу то правой, то левой рукой, пока не привыкнешь.

Упражнения для живота

1. Лежа на спине, поднимай прямые ноги на высоту 30 см, дважды постучи ступнями друг о друга, затем медленно опусти их. Прямые руки упираются в пол. 8 раз.

2. Лежа на спине и зацепившись ступнями за край шкафа, резко подними верхнюю часть туловища до положения сидя, затем медленно вернись в исходное положение. 8 раз.

3. Встань на колени, немного расставь ноги, пальцы ступней соедини. Ладони на бедрах, спина прямая. Наклоняй верхнюю часть туловища как можно дальше назад. 8 раз.

4. Лежа на спине, подними прямые ноги на высоту спичечного коробка и держи их как можно дольше.

Упражнения для шеи

1. Лежа на животе, положи руки на затылок, локти — в стороны. Поднимая голову, оказывай ей сопротивление руками, затем опусти голову. 8 раз.
2. Сидя «по-турецки» с прямой спиной, сожми кисти в кулаки и поставь их один на другой. Локти подними. Сильно дави подбородком на кулаки, оказывая себе сопротивление кулаками. После 4-5 движений опусти руки. 8 раз.
3. Сидя «по-турецки» с прямой спиной, обхвати руками носки ног. На счет 1 поверни голову вправо, на 2-3 постарайся заглянуть за спину, на 4 вернись в исходное положение. 4 раза в каждую сторону.

2. «Балерина». Накрывая на стол, ходи то на носках, то на пятках.

3. «Полотер». Имитируй движения чело- века, натирающего паркетный пол. Лучше всего выполнять эти движения под музыку. Кстати, они полезны еще и для талии.

4. «Гимназистка». Выпрями спину. Высо- ко подними плечи и отведи их назад, соеди- няя лопатки. Теперь резко брось плечи вниз и запомни ощущение — с ним ты должна стоять и ходить постоянно. Если забудешь — повтори упражнение. Так учили правиль- ной осанке гимназисток в дореволюцион- ной России.

Гладкая кожа

Зимой нашей коже приходится хуже, чем ле- том, потому что мы меньше времени прово- дим на улице, а в помещении из-за отопле- ния слишком сухой воздух. Да и витаминов наш организм получает зимой меньше. Кожа становится вялой и тусклой. Но можно ее взбодрить с помощью масок. Делают их 2-3 раза в неделю, чередуя друг с другом.

Творожная маска

Для нее потребуются 2 сырых желтка, 2 ст. ложки творога и несколько капель пере- киси водорода. Смешай и разотри как сле- дует все ингредиенты и наложи маску на ли- цо и шею. Через 10 минут смой маску теплой водой, затем — холодной.

Дрожжевая маска

Разведи в воде пакетик дрожжей и добавь в эту массу несколько капель меда и нера- финированного растительного масла (лучше оливкового). Наложь эту маску на лицо и шею на 10 минут. Смой сначала теплой во- дой, затем — холодной.

Снежная маска

Возвращаясь домой с прогулки по зимне- му парку или лесу, набери в полиэтиленовый пакетик чистого снега. Дома высыпи снег на полотенце и закрути его концы. Полотенце

со снегом плотно прикладывая к лицу, пока лицо не замерзнет.

Делает кожу лица упругой, разглаживает морщины лосьон для лица из розмарина. Сейчас эту пряную траву в сушеном виде можно купить в любом крупном магазине.

Стройная фигура

В книге Софии Вендровской было несколько очень эффективных диет. И я, и мои знакомые пользовались ими, чтобы избавиться от лишних килограммов и сантиметров. И конечно, обменивались новыми находками. Со временем в моей тетрадке появилось много записей на эту тему, и теперь я не могу точно указать авторство той или иной диеты. Но не это главное. Важно, что ни одна из них не наносит вреда здоровью и все они позволяют добиться намеченной цели. Есть среди них «однодневки», а есть и длительные диеты. У них разные задачи и разные по стойкости результаты.

Семидневная диета

Позволяет сбросить 3-4 кг за неделю.

1-й завтрак: стакан чая или кофе (лучше без сахара).

2-й завтрак: 40 г сыра.

Обед: яйцо вкрутую, 120 г отварного мяса, 20 г сыра.

Полдник: стакан чая.

Ужин: 120 г отварного мяса, овощной салат на растительном масле.

Перед сном — стакан мятного чая.

Швейцарская диета

Разработана известным швейцарским диетологом Демолем, рассчитана на 2 недели.

200-300 г отварного постного мяса или вареной рыбы нежирных сортов;

2 яйца;

2 стакана обезжиренного молока;

50 г сахара (7 ч. ложек);

50 г нежирного творога;

100 г хлеба грубого помола;

Два важных правила:

♦ Не перекусывать между приемами пищи.

♦ Ужинать не позднее 7 часов вечера.

Компрессы для шеи

Это отличное средство омоложения шеи, кожа которой наиболее склонна к увяданию. В одну миску налей холодную воду, в другую — горячую и в каждую опусти по салфетке. Прикладывай салфетки поочередно к шее, плотно натягивая их от подбородка. Чтобы вода в горячей ванночке не остывала, ее надо время от времени подливать. Продолжительность процедуры — 10 минут.

100 г картофеля или мучных блюд;
50 г масла;
овощи и фрукты без ограничения.

«Экспресс-диеты»

Если молния на любимом платье не застегивается, попробуй одну из этих диет:

♦ 4 яблока, 1 лимон, 1 кусок постного мяса, 3 сухарика. Раздели этот скудный рацион на целый день. Пить можно без ограничений.

♦ Исключи из своего рацион все изделия из теста и соль. Кроме того, не пей во время еды.

♦ 1 л нежирного кефира, 1 кг яблок. Как только почувствуешь голод, выпей стакан кефира. Следующий приступ голода утоли яблоком. И.т.д.

Несколько сантиметров в талии исчезнут за день. Правда, нет гарантии, что не появятся снова.

А теперь подсчитаем, сколько минут было потрачено на красоту и здоровье в течение дня. Зарядка, о которой рассказывалось в прошлом номере, — 5 минут. Время, потраченное на маску, не считаем, ведь, наложив ее на лицо, можно заниматься домашними делами. Приготовление блюд, рекомендованных диетой, требует времени, но не больше, чем обычный завтрак, обед и ужин. Ванночка для ног занимает 10 минут, и то не каждый день. Прием вечерней ванны, о чем говорилось в прошлом номере, — 5 минут. Итого 20 минут. Это базовая модель. К ней желательно приложить пешие прогулки быстрым шагом (например, до работы или хотя бы до метро), компрессы для шеи (сидя перед телевизором), подъемы и спуски по лестнице, игнорируя лифт. А сверх того — специальные упражнения для проблемных зон тела. Но даже если в какие-то дни ты потратишь на красоту и здоровье не 20 минут, а больше, отражение в зеркале с лихвой вознаградит тебя за это. ■

ФОТО
КОНКУРС

БУДЬ ЗДОРОВ!

БЗ! №12



Супермама

Автор Наталья Горбенко, метролог,
г. Дедовск Московской области

Родовая травма без последствий



Появление человека на свет — одновременно и радостный, и мучительный процесс. Во время родов мать и ребенок испытывают серьезную нагрузку, которая иногда может иметь неблагоприятные последствия для здоровья малыша. Такие осложнения корректируют в Межрегиональном центре восстановительной медицины и реабилитации, которым руководит профессор А.П.Ефимов

Успехи девочки Люды

В кабинет профессора в сопровождении мамы вошла девочка лет десяти, поздоровалась с Анатолием Петровичем как со старым знакомым и стала бойко рассказывать о своих делах. Она

образовательной школы, посещает танцевальный кружок, хорошо декламирует стихи — на недавнем утреннике в конкурсе чтецов заняла первое место.

А три года назад, когда мама привезла Люду в центр, девочка не могла уверенно ходить, не

произносила целый ряд звуков, из-за чего ее речь, за исключением нескольких простых фраз, была малопонятной. Девочку с младенчества лечили от ДЦП, а в семь лет ей поставили диагноз «умственная отсталость» и определили в спецшколу.

Анатолий Петрович сразу же заподозрил у девочки последствия родовой травмы. Это подтверждали не только признаки нарушения развития, но и характерные сосудистые посттравматические пятна на задней поверхности шеи. Обычно со временем такие пятна, различные по форме и размеру, бледнеют или исчезают совсем. Но если они сохраняются, то, по убеждению профессора, они указывают на травмы, перенесенные во время родов. Рентгенологические обследования обычно подтверждают такое предположение.

Так было и в случае с Людой. Рентген показал серьезные последствия перенесенной травмы шейного отдела: первый позвонок прирос к черепной кости, а второй и третий срослись между собой.

Более полную информацию дало обследование на уникальном компьютерном программно-аппаратном комплексе «Микромоторика». Эта диагностическая инновация, разработанная профессором А.П.Ефимовым в содружестве с инженерами, позволяет оценивать механику микродвижений, благодаря чему стало возможным без

вмешательств в организм проводить экспресс-диагностику первопричин нервно-мышечных заболеваний, оценивать выраженность и характер боли, уровень внутричерепного давления по отделам головного мозга. Использование этого комплекса помогает Анатолию Петровичу делать то, что многим кажется невероятным: диагностировать причины ДЦП, периферических парезов и параличей, миодистоний, миодистрофий, миопатий, дифференцировать истинную эпилепсию и похожие на нее синдромы, определять, нейроишемию и нейродистрофию периферических тканей.

Так вот, в случае с Людой были выявлены недостаточность кровоснабжения мозжечка (поэтому девочка плохо ходила), а также повышение внутричерепного давления вследствие нарушения оттока венозной крови и спинномозговой жидкости и как результат — нарушение питания коры головного мозга, где находятся речевые и интеллектуальные центры.

Люде был назначен комплекс лечения, разработанный профессором для устранения последствий родовых травм. Он включал прием медикаментов, направленных на рассасывание рубцов, стимуляцию лимфо- и кровооттока, улучшение питания мозга, тракционную гимнастику с грузом для коррекции состояния шейного отдела, массажи, физиотерапевтические проце-

дуры — магнитотерапию, фонотерапию. Всем назначенным процедурам и методикам была обучена мама Люды. Восстановление детей в домашних условиях является основой системы семейной реабилитации, разработанной и практикуемой профессором А.П.Ефимовым на протяжении уже около тридцати лет. Пациенты приходят на прием лишь 1-2 раза в полугодие для оценки динамики процесса. Люду наблюдали в центре Ефимова полтора года, отмечая, как постепенно нормализуется внутричерепное давление, восстанавливается природная подвижность шеи, становится устойчивой походка и развивается речь.

Признаки неблагополучия

— Я полностью разделяю взгляды на эту проблему детского невролога профессора Александра Юрьевича Ратнера, — говорит доктор Ефимов. — Этот выдающийся ученый дал четкое обоснование тому, что родовые травмы могут служить причиной многих серьезных заболеваний у детей, в том числе тех, что приводят к инвалидности. Причинами таких травм вовсе не всегда являются неудачные вмешательства акушеров в процесс родов. Иногда это происходит из-за ошибок самой женщины — например, неправильного поведения во время беременности и родов или слабой подготовленности к ним, в том числе чисто физической. А порой родовые

травмы объясняются просто особенностями материнского организма. Наиболее часто в родах встречаются травмы шейного отдела позвоночника, головы и плечевого пояса младенца. Не будем говорить о грубых повреждениях, о которых известно и врачам, и родителям. Но бывают случаи мелких, мягких, на первых порах быстро исчезающих или маскирующихся травм, которые, однако, способны проявиться позже каким-либо серьезным заболеванием. Родителям важно заметить такие признаки, чтобы описать их врачу.

Какие же это признаки?

Прежде всего Анатолий Петрович упомянул посттравматические красные пятна на коже в области затылка или лба и переносицы. Эти важные проявления зарегистрированы в медицинской классификации как «симптомы Ефимова».

Рассказывая о других признаках в течение первого года жизни, он назвал повышенный тонус мышц, когда согнутые в суставах ручки или ножки можно разогнуть с трудом и не полностью. Негативным симптомом является и мышечная вялость: распластанный, как у лягушки, живот, отсутствие активных движений рук или ног. Любые судороги у младенца — тоже повод для обращения к врачу.

Родителей должны насторожить «беспричинный» плач по ночам, беспокойство ребенка и, наоборот, слабый голос, отсут-

ствие «здорового» крика. Кроме того, бывают частые срыгивания, рвота и сопровождающая ее тошнота (при которой у малыша бледнеют кожные покровы, он высовывает кончик языка, отказывается от груди во время кормления).

В ряду признаков неблагополучия — отсутствие рефлекса сосания или рефлекса глотания, запоры или постоянное подтекание кала и мочи.

О родовой травме может свидетельствовать и задержка развития ребенка, если он не держит голову в 3 месяца, самостоятельно не поворачивается со спины на живот и обратно в 6 месяцев, не сидит самостоятельно в 7 месяцев, не встает самостоятельно в кроватке в 9 месяцев, не ходит самостоятельно и не пытается говорить в 12 месяцев.

По словам доктора Ефимова, беспокойство родителей должно вызывать необычное положение головы малыша: если он в вертикальном положении или во сне запрокидывает голову назад, если он постоянно поворачивает голову в одну и ту же сторону, иногда с наклоном (кривошея). Важны и размеры головы младенца — слишком большая (макроцефалия) или, наоборот, слишком маленькая голова (микроцефалия) тоже могут указывать на нарушения при родах. Микроцефалия служит прямым признаком родовой травмы.

Маленькая голова — большие проблемы

Недавно на приеме у профессора побывал четырехлетний Сережа, которого Анатолий Петрович отпустил домой на целый год, — окружность его головы выросла до 44,5 см. Хотя это еще и далеко до возрастной нормы, положительная динамика налицо — полтора года назад у мальчика было 40 см. Это сопровождалось тяжелой симптоматикой: ребенок не мог сидеть, ходить, говорить, плохо набирал вес. У него ежедневно бывали судороги, несмотря на прием назначенных сильнодействующих препаратов.

Рентгенография и обследование на «Микромоторике» показали, что ребенок перенес травму черепа и шеи. Как объяснил Анатолий Петрович, тяжелое состояние в таких случаях обусловлено тем, что при механическом сдавлении черепа происходит травмирование ростовых клеток. Образующаяся вокруг них рубцовая ткань мешает росту черепа, в результате чего постепенно развивается микроцефалия. А головной мозг продолжает расти, уплотняться. Нарастает внутричерепное тканевое давление, сжимаются сосуды, капилляры, к нервным клеткам поступает все меньше питания и кислорода. Это служит причиной задержки эмоционального и физического развития, судорог и прочих нарушений.

Для рассасывания рубцов между костями черепа доктор назначил Сереже инъекции лидазы, для улучшения питания мозга — сосудистые препараты и рекомендовал надевать на голову мальчика магнитный аппликатор в виде шлема. Показал маме, как по швам черепа делать рефлекторный массаж игольчатым валиком и выполнять специальные приемы, позволяющие восстановить нормальную пульсацию черепа. Эти приемы позаимствованы из краниосакральной терапии, курс которой составляет 5-7 процедур. А мама Сережи, заменяя остеопата, делала эти процедуры, как и все прочие, каждый день в течение года.

От родителей мальчика потребовалось великое терпение. Положительные изменения не были отмечены ни через три месяца, ни через полгода лечения. И только через 12 месяцев очередное обследование показало увеличение окружности головы до 44 см. Тогда на прием к доктору впервые пришел отец Сережи, который наконец поверил в лечение, потому что сын начал говорить! Дальше восстановление нормальных функций пошло ускоренными темпами.

Энурез, простуды, плохая успеваемость...

Рассказывая о случае Сережи, Анатолий Петрович подчеркнул, что процесс лечения шел бы быстрее, если бы оно началось

сразу же, как только выявилось неблагополучие в развитии ребенка. И это касается всех ситуаций, связанных с родовыми травмами.

Далее, по мере роста малыша к посттравматическим признакам, проявляющимся на первом году жизни, присоединяются симптомы более общего характера, которые еще труднее связать с первопричиной, а потому и сложнее диагностировать и лечить. Например, нередко возникают гиперактивность или, наоборот, заторможенность малыша, нарушения опорно-двигательного аппарата вплоть до ДЦП-синдромов, отставание психического развития, плохое выполнение мелких точечных движений руками. Могут появиться глазные симптомы — косоглазие, снижение зрения, частые движения глазных яблок в вертикальном или горизонтальном направлении. Или снижение слуха, даже глухота. Возможны различные тики, судороги, эпилептические синдромы, обмороки, временные отключения сознания или внимания (как бы замирание ребенка). Характерны симптомы укачивания в транспорте с тошнотой и рвотой, высокая метеочувствительность. Иногда посттравматические признаки выражаются в том, что ребенок мало интересуется окружающим, безынициативен, погружен в себя. Об этом же могут свидетельствовать немотивированные страхи — ребенок

боится чужих людей, животных, темноты, телевизора, громких звуков, лифта, высоты.

После пяти лет к другим признакам родовых травм могут добавиться нарушения осанки, сколиоз, неравная длина ног, плоскостопие, чрезмерное разгибание или чрезмерное сгибание коленных и локтевых суставов, формирование болезненных изменений в разных суставах, вегето-сосудистая дистония, головные боли и головокружение.

С началом учебы в школе у таких детей могут появиться повышенная утомляемость, дефицит внимания, трудности с запоминанием и в результате — отставание в учебе. Гиперактивное поведение может привести к немотивированной агрессивности или отчуждению от окружающих.

Нередко нарушения, вызванные родовыми травмами, маскируются под другие заболевания. Скажем, под частые «простуды», энурез, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта или сердечно-сосудистой системы. Могут появиться отеки, синюшность губ, зябкость рук и ног или чрезмерная потливость ладоней и стоп.

Я задала вопрос профессору: какова связь между частыми простудными заболеваниями ребенка и перенесенной им родовой травмой?

— Всекие посттравматические изменения — рубцы, сращения, деформации в области шеи,

головы, внутри черепа создают препятствия на пути циркулирующей внутричерепной жидкости, омывающей головной мозг и перетекающей в норме к спинному мозгу, — объяснил он. — В результате повышается внутричерепное давление — либо в целом, либо в каких-то определенных зонах головного мозга. Сбивается центральная регулирующая роль этих центров, что приводит к нарушениям в формировании и развитии контролируемых ими органов. На этом фоне нарушаются процессы местного иммунитета с образованием аденоидов, воспалениями миндалин, слизистой оболочки бронхов с частыми простудными заболеваниями вплоть до появления хронического бронхита, бронхиальной астмы.

История с профессорской внучкой

В качестве иллюстрации Анатолий Петрович рассказал о ситуации, произошедшей в его собственной семье. Несмотря на то что роды у его дочери были признаны благополучными, новорожденная Арина день и ночь плакала, плохо сосала грудь. Периодически у нее возникали спазмы всего тела, и в такие моменты девочка замирала. А главное, когда она активно двигалась, в работе не участвовала левая рука — она оставалась лежать как плеть. Анатолий Петрович предположил акушерскую ошибку — паралич левой руки, **67**

возникший в результате сдавления нервного корешка справа. Рентген и «Микромоторика» подтвердили его вывод — было выявлено сужение щели между 1-м и 2-м позвонками, более выраженное с правой стороны. Доктор Ефимов прописал внучке постоянное ношение полужесткого ортопедического воротника. Уже в первые часы, как только его надели, маленькая Арина спокойно заснула и в дальнейшем перестала проявлять беспокойство. Инъекции лидазы завершили успешный курс реабилитации. Меры были приняты своевременно: родовая травма еще не успела привести к серьезным нарушениям в состоянии ребенка.

Восстановление собственной внучки — лишь один случай из 15 тысяч, когда профессор Ефимов брался за лечение больных детей с последствиями родовых травм. И добивался результата благодаря точной диагностике и лечебным методам, основанным на знаниях биомеханики, травматологии, ортопедии, неврологии и ре-

билитации. Семейная форма реабилитации, внедренная им, устраняет «мертвый» сезон в восстановлении детей, обычно возникающий при традиционном лечении, и позволяет применять эффективные индивидуальные программы. Причем чем раньше обращались родители за помощью, тем лучше был результат лечения. Например, дети с ДЦП в возрасте до 5 лет по системе А.П.Ефимова полностью восстанавливаются в 90% случаев, в возрасте 5-10 лет — в 60%, дети старше 10 лет — в 40% случаев.

Свою систему доктор Ефимов начал внедрять в Нижнем Новгороде — там был основан первый Межрегиональный центр восстановительной медицины и реабилитации. Сейчас у него появились филиалы в Москве, Чебоксарах, Уфе, Екатеринбурге, Новосибирске, Краснодаре, Иркутске. Тысячи детей, прошедших лечение по методу профессора А.П.Ефимова, избавились от проблем, связанных с последствиями родовых травм. □

Межрегиональный центр восстановительной медицины и реабилитации

Нижний Новгород:

(831) 296-28-17; (831) 296-28-18

Москва:

(495) 707-17-02

Чебоксары:

(8352) 45-44-56

Коэффициент эрудиции

531 №12

1. Известно, что прообразом Деда Мороза стал Святой Николай. На территории какой современной страны он жил?

А. России. **В.** Турции. **С.** Греции. **Д.** Италии.

2. Кто попал в этот список нобелевских лауреатов в области литературы случайно?

А. Михаил Шолохов. **В.** Борис Пастернак.
С. Иосиф Бродский. **Д.** Анна Ахматова.

3. Что такое стигма?

А. Клеймо. **В.** Украшение. **С.** Печать. **Д.** Болезнь.

4. Кисти какого художника принадлежит картина «Итальянский полдень»?

А. В.Тропинина. **В.** М.Врубеля.
С. А.Бенуа. **Д.** К.Брюллова.

5. В каком итальянском городе установлены две конные скульптуры — точные копии тех, что стоят на Анничковом мосту в С.-Петербурге?

А. Неаполе. **В.** Венеции. **С.** Риме. **Д.** Марселе.

6. Кто из музыкантов «лишний» в этом списке?

А. Геннадий Рождественский. **В.** Дмитрий Хворостовский. **С.** Владимир Федосеев.
Д. Евгений Светланов.

7. Какое женское имя не упоминалось А.Мироновым в его песне из фильма «Соломенная шляпка»: «Женюсь, женюсь...»?

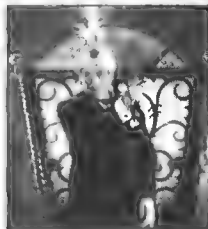
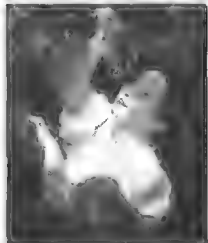
А. Лизетта. **В.** Жанетта. **С.** Анетта. **Д.** Иветта.

8. Кто автор музыки к этому фильму?

А. И. Шварц. **В.** Г. Гладков.
С. А. Рыбников. **Д.** М.Дунаевский.

9. Какой актер снялся в роли фокусника в фильме «Карнавальная ночь»?

А. Г.Куликов. **В.** А.Тутышкин.
С. А.Полевой. **Д.** С.Филиппов.



Татьяна Шишова, кандидат педагогических наук, психолог

О чем рассказывают

детские рисунки?



Фото Михаила Фененко

Чтобы разобраться во внутреннем мире ребенка, надо посмотреть, как он рисует свою семью. По тому, кого и как малыш изображает на листе бумаги, можно многое узнать о семейных взаимоотношениях, понять, как ребенок воспринимает близких

Семейный портрет

Расположение фигур на детском рисунке не случайно. Если ребенок чувствует, что в доме все в порядке, он рисует семью в полном составе: все держатся за руки или заняты каким-то общим делом. Психологи считают такой рисунок эталоном гармоничного включения ребенка в семейную жизнь.

Но если ребенка что-то не устраивает в семейных отношениях, он нарисует членов семьи, занятых каждый своим, а не общим делом. Большое расстояние между родственниками или их отгороженность друг от друга

Фотографию «Здорово порисовали!» прислал в редакцию Михаил Фененко из Пятигорска. Она участвует в фотоконкурсе.

разными предметами (например, папа закрывается от всех газетой) — яркие признаки отчуждения. Тех, кого ребенок недолюбливает, он помещает в рамку или рисует в отдалении от остальных.

За все годы работы с «проблемными» детьми я ни разу не столкнулась с тем, чтобы ребенок забыл кого-то нарисовать. Если он не хочет рисовать папу или бабушку, то, как правило, это проявление ревности или конфликтных взаимоотношений. Однажды ко мне пришла женщина с девятилетним мальчиком, который почти с рождения жил под одной крышей с отчимом, но, рисуя семью, никогда его не изображал. Выяснилось, что отчим практически не общался с ребенком, никогда с ним не играл и не занимался. Они могли неделями не перемолвиться ни словом. А в тех редких случаях, когда у «дяди Коли» вдруг возникала необходимость обратиться к ребенку, он предпочитал делать это через жену: «Скажи ему», «Спроси у него» и т.п.

Бывает и так, что, изображая семью, ребенок включает в нее родственников, не живущих с ним под одной крышей, или даже вымышленных персонажей. Пятилетняя Ксюша, например, имея одну младшую сестру, всегда изображала еще хотя бы парочку братиков или сестричек, чем ставила своих родителей в тупик. «Она такая эгоистка, ей и с одной сестренкой тяжело при-

мириться. Как объяснить это упорное рисование целой кучи малышей?» — удивлялись родители. А на самом деле «эгоистке» очень хотелось быть опекающим лидером. В жизни она постоянно ревновала родителей к сестре и пыталась оттеснить ее на второй план, а свои мечты воплощала в рисунках.

В подобных рисунках есть и другая сторона. В них подчас выражается потребность ребенка в большем количестве близких людей или в более близких эмоциональных взаимоотношениях с окружающими. Нередки случаи, когда ребенок упорно изображает отца, который давно ушел из семьи или даже не известен малышу. Так ведут себя дети, которые скрывают, что у них нет отца, и те, для кого разлука с отцом — настоящая трагедия. Причем многие переживают эту трагедию молча. Для матери, считавшей, что ребенок равнодушен к отсутствию отца в семье, такой рисунок становится горьким открытием.

Распределение ролей

Наиболее значимого для себя человека ребенок обычно изображает первым, причем прорисовывает его более тщательно и детально, чем остальных. В процессе рисования он может несколько раз возвращаться к этой фигуре, подправляя ее, дополняя новыми подробностями.

Если хрупкая мама на детском рисунке оказалась вро-

вень с крупным папой, а то и выше его, значит, решающий голос в семье принадлежит именно ей.

Когда ребенок рисует всех, кроме себя, это говорит о его низкой самооценке и об отсутствии чувства общности с семьей. Про таких детей можно сказать словами Пушкина: «Она в семье своей родной казалась девочкой чужой».

Если же в ответ на просьбу нарисовать семью ребенок рисует только себя, трактовка будет зависеть от того, как он это сделает. Крупное изображение, обилие подробностей, бантиков и прочих «украшательств» может свидетельствовать об эгоцентризме. Маленькое размытое изображение обычно говорит о том, что он чувствует себя отверженным, нелюбимым. Иногда, по наблюдениям психологов, такой рисунок может указывать и на тенденции к аутизму.

Бывает и так, что ребенок отказывается рисовать семью. И чем бы он это ни мотивировал («не умею», «не хочу», «устал», «не люблю рисовать людей»), за нежеланием изобразить своих близких стоят, скорее всего, какие-то переживания: ревность, конфликты между родителями, пьянство или отсутствие отца.

В моей памяти, как заноза, застряло воспоминание: один мальчик, когда его попросили изобразить семью, нарисовал себя, телевизор и кошку...

Символика рисунков

Иногда дети рисуют страшные рисунки. Волк с оскаленной пастью, с большими, острыми зубами бывает признаком агрессии ребенка и, вполне вероятно, имеющихся у него страхов. Кулаки, когти, шипы, колючки тоже указывают на агрессию или страхи. Об этом же свидетельствует увлечение «портретами» хищников, динозавров, киборгов, роботов и прочих страшных героев современных детских сказок. Оружие, опасные для жизни предметы — вклад в ту же копилку. Пожары, взрывы, аварии, стихийные бедствия прямо-таки кричат о том, что ребенок испытывает страх.

Фигуры людей, нарисованные без рук, что встречается достаточно часто, — признак пассивности или исключенности ребенка из трудовой жизни семьи. А если ребенок часто изображает людей без ног, словно лишенных опоры, это может указывать на его неуверенность в себе.

Тревожным признаком считают психологи появление на детских рисунках людей с половыми органами. Эта тема табуирована в нашей культуре, и здоровые, адекватные дети не отражают ее в рисунках, хотя с раннего возраста прекрасно отличают мальчиков от девочек и мужчин от женщин. Как правило, фиксация на половых органах начинается после сильного стресса, пережитого из-за присутствия при какой-то сцене, не предназначенной для детских глаз, или из-за вовлечения ребен-

ка в непристойные игры и занятия. У таких детей происходит ранняя сексуализация поведения, что может повлечь за собой проблемы в психическом развитии.

Линия, композиция, цвет

Твердые, уверенные линии на рисунке говорят о решительности и эмоциональном равновесии ребенка. Чрезмерно сильный нажим, при котором может сломаться карандаш или вдавиться стержень фломастера, трактуется как проявление агрессивности или тревожности. Слишком легкий нажим — признак неуверенности, даже робости. Прерывистость линий свидетельствует о боязни совершить ошибку. Такой ребенок часто зачеркивает рисунок, стирает изображение, нервничает из-за того, что у него «плохо получилось». Кривые, почти волнистые линии, неспособность начертить прямую нередко свидетельствуют о нарушении эмоционального состояния или о проблемах психического характера. Нажим, слабеющий в процессе рисования, говорит о быстрой утомляемости ребенка и даже, возможно, о депрессии.

Малые размеры рисунков предполагают заниженную самооценку, эмоциональную зависимость. Рисунки во весь лист иногда свидетельствуют о завышенной самооценке, а иногда — о способностях ребенка, кото-

рый хорошо использует пространство листа (в изостудии этому учат специально).

Преобладание черного, серого или коричневого цвета в детском творчестве должно насторожить родителей. Так могут выражаться и его страхи, и повышенная агрессивность, и нервное истощение, и депрессия. Мир психически здорового ребенка — яркий, красочный, разноцветный.

Почему ребенок отказывается рисовать?

В дошкольном и младшем школьном возрасте детям, как правило, нравится рисовать. Не берут в руки карандаши лишь те из них, у кого возникают трудности при рисовании. То, что «не получается», вызывает у ребенка стойкое неприятие. Чаще всего это объясняется вполне определенными причинами.



Степа, 6 лет
«Мама варит суп»

Недоразвитие мелкой моторики

Руки не слушаются, поэтому не получается правильно держать карандаш. Без помощи родителей проблема будет только увеличиваться. В начальных классах, когда учителя уделяют особое внимание почерку, письменные задания станут для ребенка источником постоянного стресса. И учение, соответственно, превратится в мучение. Поэтому развитием мелкой моторики следует заниматься заходя, используя занимательные прописи, раскраски и прочие материалы для такой работы.

Бедность фантазии

Это качество тесно связано с задержками в психическом развитии. Оно особенно проявляется у тех детей, которые успели за свою маленькую жизнь прирасти к телевизору и компьютеру. Лет десять назад детские психологи забились тревогу по поводу того, что у детей, много времени проводящих у телевизора и часто играющих в компьютерные игры, обедняется фантазия, да и развиваются они гораздо хуже, чем те, кто лишен этих забав. Тогда, в середине 90-х, это казалось спорным. «Как же так? Ведь ребенок, наоборот, обогащает свою фантазию множеством образов и сюжетов. Да и игры бывают разные, — рассуждали оппоненты. — Есть же не только «стрелялки», но и полезные развивающие игры».

Однако теперь споры, похоже, поутихли. Слишком уж явны плоды «развивающих» компьютерных игр. И даже если ребенок смотрит только хорошие и добрые мультики, но в большом количестве, это тоже отрицательно влияет на развитие его творческой фантазии. В детской памяти фиксируются уже готовые зрительные образы, заслоня собой те сюжеты, которые могли бы возникнуть в воображении. Если это происходит часто (а «мультишные» образы, красочные, эмоционально заряженные, быстро запоминаются), то мышление ребенка становится заштампованным. Какой уж тут простор для фантазии! Для простора нужно освободить место: поменьше смотреть телевизор, побольше подпитывать ребенка яркими, живыми впечатлениями, пробуждать у него интерес к чтению, к сочинительству сказок, предлагать разнообразные ролевые игры. Порой ребенку нужен совсем небольшой толчок, чтобы фантазия забила ключом.

Неуверенность в себе

Нынче в моде раннее обучение, и малыши нередко получают эмоциональную травму, не справившись с каким-либо заданием или почувствовав неодобрение педагога. Осознать свои переживания и тем более внятно рассказать о них они еще не в состоянии, так что родители зачастую не подозревают об этом. Но у ребенка появляется стойкая неприязнь к тому виду деятельности, в кото-

ром он потерпел фиаско. Боясь совершить ошибку, он отказывается повторять неудачный опыт. И тут все зависит от взрослых, от их такта, терпения и настойчивости. Ободря ребенка, помогая ему (а на первых порах и выполняя за него большую часть работы), взрослый может вывести малыша из угнетенного состояния. Но если он будет раздражаться, стыдить и сравнивать своего ребенка с более успешными детьми, чувство неполноценности может укорениться.

Я знаю случаи, когда маме в процессе психологической коррекции приходилось рисовать за ребенка практически все. Сын после долгих уговоров соглашался лишь пририсовать рыбе хвостик. Но, позанимавшись так несколько месяцев, он сам рисовал уже не только рыбку, но и птичку, и мишку, и елку, и Деда Мороза.

Какими бы ни были причины, от-
вращающие ребенка от рисования,
их надо преодолевать, поскольку
они тормозят его развитие. Как лю-
бое творчество, рисование способ-
но не только раскрыть внутренний
мир, но и повлиять на него. В этом,
собственно говоря, и есть суть лю-
бой арт-терапии — коррекции пси-
хического состояния с помощью
творчества. Настраивая детей на
оптимистический лад, переключая
их внимание с отрицательных впе-
чатлений на положительные, под-
сказывая новые идеи и сюжеты ри-
сунков, насыщая детскую фантазию
светлыми, чистыми образами, каж-
дый родитель может стать арт-тера-
певтом. И многие дети получают пси-
хологическую помощь без обраще-
ния к специалистам. ■

— **М**не нужна недорогая путевка, долларов за 50, но чтобы с хорошей кормежкой, тренажерным залом, сауной, с телевизором в номере, — просит клиент туроператора.

— Могу порекомендовать шведскую тюрьму, причем совершенно бесплатно.

— **З**наешь, что такое
средний возраст?

— Знаю. Это когда тебе совершенно все равно, куда идет твоя жена, лишь бы она не тащила тебя с собой.

— **Представляешь, прихожу домой и застаю свою жену с каким-то французом!**

— И что ты ему сказал?

— А что я мог ему сказать? Я в школе английский учил.

— Как надоели эти новые русские! — говорит один лев другому. — Ездят по саванне пьяные, матерятся...

— А самое неприятное, что потом сотовый телефон в животе звонит...

— **Петь**, ну как там в Париже?

— Да ничего особенно-
го. Помнишь, у Пашки на
стене «Джоконда» висела?

— Hy.

— Так вот, теперь она
в Лувре.

Татьяна Яковлева

Песня на все времена

Кто не знает песенки «В лесу родилась елочка»? Ее пели на новогодних праздниках и мы, и наши дети, и наши родители, и наши дедушки и бабушки. Уверена, что она будет популярной и у наших внуков, правнуков и праправнуков. И цепочка эта никогда не прервется. Поистине — песня на все времена. Многие считают «Елочку» народной песней, хотя на самом деле у нее есть авторы

Родилась «Елочка» давным-давно, больше ста лет назад, в самом начале XX века. В декабрьском номере журнала «Малютка» за 1903 год, как раз незадолго до Нового года и Рождества, было напечатано стихотворение «Елка». Своей фамилии автор не указал, а подписался псевдонимом «А.Э.».

Через два года после опубликования музыкант-любитель, агроном и биолог, кандидат естественных наук Леонид Карлович Бекман (муж известной пианистки, профессора Московской консерватории Елены Александровны Бекман-Щербины) наткнулся в журнале на это стихотворение. Мелодия пришла к нему сама, жена переложила ее на ноты — и получилась песенка. Маленькая дочка музыкантов Верочка сразу начала распевать ее.

Супруги Бекман сочинили еще несколько песен для своей дочери, а поскольку все

они, и особенно «Елочка», пользовались большой популярностью у друзей и знакомых, Бекманы в 1906 году издали сборник «Верочкины песенки», названный в честь их маленькой дочери. Сборник выдержал четыре издания, о нем одобрительно отзывались Рахманинов, Танеев, Скрябин.

Раиса Адамовна Кудашева (а именно она скрывалась под псевдонимом «А.Э.») родилась в Москве в 1878 году в семье чиновника Московского почтамта. Кудашевы — старинный княжеский род, идущий от татарского мурзы. Раиса Адамовна окончила женскую гимназию, за свою жизнь сменила многие профессии — служила гувернанткой, учителем, библиотекарем.

Стихи она начала писать с детства, но лишь в 1896 году, в возрасте 18 лет, отважилась одно из них послать в редакцию петербургского журнала «Малютка». Стихотворение называлось «Ручейку». Его напечатали. С тех пор стихи Кудашевой под псевдонимами «А.Э.», «А.Эр.», «Р.К.» стали появляться и в «Малютке», и на страницах других детских журналов, таких как «Светлячок», «Подснежник».

Сама Кудашева так и не познакомилась с человеком, написавшим музыку к ее стихам. Долгое время она даже не подозревала, что ее «Елочка» стала песней. Узнала она об этом совершенно случайно, когда в 1921 году ехала в поезде и услышала, как маленькая девочка по просьбе бабушки демонстрировала свой ангельский голосок. Каково же было изумление Кудашевой, когда девочка запела «Елочку»!

У популярной детской песенки были свои счастливые и несчастные времена. Пели ее на Рождество во многих домах, в приютах, в гимназиях, в церковно-приходских школах... Но в разгар Первой мировой войны не рекомендовалось устраивать елки, особенно в крупных городах, так как положение было тяжелым, начинались перебои с топливом и транспортом. Какая уж тут песня о елочке без

ДЕТСКИЙ СТОЛ

Печенье «Беличье лакомство»

*Мука — 100 г,
лесные орехи — 200 г,
грецкие орехи
и семена подсолнеч-
ника — по 50 г,
мед — 150 г,
сметана — 100 г,
сахар — 150 г,
ванилин — 2 г.
Орехи, семечки
слегка обжарить
и пропустить через
мясорубку. Сахар
всыпать в сметану,
хорошо взбить,
добавить мед, муку,
ванилин. Все хорошо
перемешать.
Полученную массу
переложить в фунтик
из пергаментной
бумаги и выжать
через него на проти-
вень небольшие
лепешки. Выпекать
при температуре
180-200 градусов.*

Фруктовый салат в апельсиновых корзиночках

Апельсины — 4 шт., замороженные ягоды (клубника, малина, смородина, земляника) — 300-400 г (или бананы — 2 шт. и яблоки — 2 шт.), грецкие орехи — 4 шт., очищенный фундук — 100 г, кокосовая и шоколадная стружка. Апельсины вымыть, разрезать зубчиками так, чтобы из одного апельсина получилось две корзиночки, затем удалить содержимое, вырезав и белую мякоть. Заполнить эти корзиночки размороженными ягодами или мелко нарезанными бананами и яблоками, украсить ядрами грецких орехов и фундука. Посыпать кокосовой и шоколадной стружкой. Из мякоти апельсина выжать сок, налить в бокал, предварительно обмакнув его края сначала в сок, а затем в сахар. Украсить бокал кружком апельсина, подать сок с фруктовым салатом.

самой елочки? А после революции Рождество было исключено из праздничных дней календаря как религиозный предрассудок. Одновременно с праздником исчезла новогодняя елка, а вместе с ней и песенка про нее.

Новогодний праздник возвратился только в середине 30-х годов, и песня о елочке будто родилась заново. В сборнике «Елка» в 1941 году стихотворение было вновь опубликовано. Составительница сборника Э.Эмден разыскала Кудашеву — авторство было раскрыто. В конце 50-х годов были напечатаны два интервью с писательницей: одно — в «Огоньке», другое — в «Вечерней Москве».

Раиса Адамовна Кудашева опубликовала около 200 песенок и рассказов, сказок и стихотворных книжек: «Санки-самокатки», «Степка-растрепка», «Беда петушка», «Бабушка-Забавушка и собачка Бум»...

Об этих книжках тепло рассказывал в своих воспоминаниях знаменитый актер Михаил Иванович Жаров. У его отца был закадычный друг, работавший печатником в типографии И.Кнебеля. Типографский брак Кнебель отдавал рабочим для их детей. И Мише Жарову каждое воскресенье торжественно вручалась тоненькая книжечка. Он часто цитировал полюбившийся стишок:

*У бабушки-Забавушки
Собачка Бум жила,
Однажды Буму бабушка
Пирожных испекла.
— На, Бум, бери тарелочку,
— Пойдем с тобой в буфет...
Глядят, а мышки съели все,
Пирожных больше нет.*

Интересна история, как Раису Адамовну принимали в члены Союза писателей СССР. Об этом вспоминал писатель Василий Субботин. Однажды председателю Союза писателей Александру Фадееву доложили, что пришла какая-то дряхлая старушка, просит ее принять, говорит, что она стихи пишет.

Действительно, вошла очень пожилая, плохо одетая, с каким-то мешком в руках женщина. Положила свой мешок на колени и сказала: «Жить тяжело, Александр Александрович, помогите как-нибудь». Фадеев, не зная как быть, сказал: «Вы на самом деле стихи пишете?» — «Писала, печатали когда-то». — «Ну хорошо, прочтите мне что-нибудь из ваших стихотворений». Она благодарно посмотрела на него и слабым голосом стала читать:

В лесу родилась елочка.

В лесу она росла.

Зимой и летом стройная,

Зеленая была...

«Так это вы написали?» — удивился Фадеев. И стал вспоминать, как он, еще мальчиком, первый раз прочитал эти стихи и плакал, когда дошел до строчек: «Срубил он нашу елочку под самый корешок».

Фадеев вызвал к себе сотрудников и отдал распоряжение, чтобы Р.А.Кудашеву немедленно оформили в Союз писателей и оказали ей всяческую помощь.

Раиса Адамовна Кудашева умерла в своем родном городе Москве в 1964 году. Она не стала известным поэтом, да и, честно говоря, не могла рассчитывать на большой успех — она не обладала ярким поэтическим талантом. Впрочем, к славе она относилась с поразительным равнодушием, объясняя это так: «Я не хотела быть известной, но и не писать не могла». Самуил Яковлевич Маршак писал о ее произведениях: «Эти стихи и сказки имели успех... Успех чрезвычайный. Почему? Это были вещи хорошей традиции. Фольклорной. Проверенной временем... Это были веселые книжки, несмотря на навязчивую мораль».

Наступает Новый год, и мы вновь услышим песенку, которая добра и ласкова, как мамина колыбельная. Как и сто лет назад, она соберет детишек возле новогодней елки и пообещает им «много-много радости». ■

С НОВЫМ ГОДОМ!

Новогодний шашлычок

На деревянную палочку для шашлыка нанизать кусочки бананов. Отдельно приготовить жидкое тесто, как для оладий, окунуть в него шашлычки и обжарить в глубокой сковороде. Как зарумянятся, вынуть, выложить на блюдо и посыпать сахарным песком.



Единственная сохранившаяся фотография Раисы Адамовны в очень преклонном возрасте

Георгий Блюмин, профессор культурологии

ДОМ ДЕРЖАВИНА



НА ФОНТАНКЕ

В конце XVIII — начале XIX века дом первого поэта России Г.Р.Державина в Петербурге был центром литературной жизни. Здесь собирались лучшие поэты и писатели той эпохи — Д.И.Фонвизин, В.В.Капнист, Н.М.Карамзин, И.А.Крылов, В.А.Жуковский, С.Т.Аксаков. Державин первым разглядел гения в юном Пушкине

«Державина видел я только однажды в жизни, но никогда того не позабуду, — записал в своем дневнике Пушкин. — Это было в 1815 году, на публичном экзамене в Лицее... Державин был очень стар. Он был в мундире и в плюсовых сапогах. Экзамен наш очень его утомил. Он сидел, подперши голову рукою. Лицо его было бессмысленно, глаза мутны, губы отвислы: портрет его (где представлен он в колпаке и халате) очень похож. Он дремал до тех пор, пока не начался экзамен в русской словесности. Тут он оживился, глаза заблестели; он преобразился весь. Разумеется, читаны были его стихи, разбирались его стихи, поминутно хвалили его стихи. Он слушал с живостию необыкновенной. Наконец вызвали меня. Я прочел мои «Воспоминания в Царском Селе», стоя в двух шагах от Державина. Я не в силах описать состояния

души моей: когда я дошел до стиха, где упоминаю имя Державина, голос мой отрочески зазвенел, а сердце забилося с упоительным восторгом... Не помню, как я кончил свое чтение, не помню, куда убежал. Державин был в восхищении; он меня требовал, хотел меня обнять... Меня искали, но не нашли...»

Действительному тайному советнику и кавалеру, отставному министру юстиции Гавриилу Романовичу Державину шел тогда 72-й год. На переводной экзамен для лицеистов с младшего курса на старший в Императорском Царскосельском лицее он был зван как признанный мэтр российской словесности. Незадолго до того в лицее заболел преподаватель словесности педантичный профессор Кошанский и на его место временно назначили молодого талантливого профессора Галича. Он-то и настоял на том, чтобы юный лицеист Александр Пушкин написал к экзамену стихотворение «Воспоминания в Царском Селе».

Через год престарелый поэт скажет молодому литератору С.Т.Аксакову: «Мое время прошло. Теперь ваше время... Скоро явится свету второй Державин: это Пушкин, который уже в лицее перецеголял всех писателей».

А сам Державин пришел к литературному творчеству довольно тернистым путем. Он родился в Казани, в семье премьер-майора Свияжского пехотного полка Романа Николаевича Державина. Когда его отец женился на Фекле Андреевне Гориной, вдове своего друга и сослуживца, ему было 37 лет, а жене — 36. По понятиям того времени они считались людьми пожилыми. Появления первенца в семье ожидали с тревогой, и действительно, мальчик родился таким слабеньким, что бабкам-повитухам пришлось из-за «вялости» новорожденного «допекать» его в русской печке, в хлебе.

Служба вынуждала главу семьи переезжать то в Яранск, то в Ставрополь, то в Оренбург. Семи лет от роду будущий поэт обу-



В.А.Боровиковский.
Портрет Г.Р.Державина, 1811 г.

чился у дядьки грамоте, а затем был отдан в пансион ссыльного немца Розе в Оренбурге, где провел четыре года. Тут семья лишилась кормильца, и вдова с детьми (через год после Гавриила родился второй сын, Андрей) осталась в крайней бедности. Она вынуждена была ходить по судам и присутственным местам, вымаливая хоть какое-нибудь пособие. Впоследствии «неправедность и глухота судей» нашла отклик в стихах поэта.

Возвратившись в Казань, Фекла Андреевна определяет сыновей в открывшуюся там гимназию, состоявшую под ведомством Московского университета. Гавриил Державин — первый ученик гимназии, особенно по предметам, «касающихся воображения». В это время он начинает писать стихи, подражая Ломоносову и Сумарокову.



По обычаю тех времен дворянских сыновей с детства записывали в гвардию, и гимназисту Державину надлежало нести службу в Преображенском полку в Петербурге, куда он и отправился в 1762 году. Двенадцать лет будущий поэт провел в казармах, где не в диковинку были кутежи и карточные игры. Он страстился к игре настолько, что проиграл деньги, присланные матерью для покупки имения...

В 1773 году грянуло восстание Пугачева, и Державин попросился к местам боев, ссылаясь на то, что он казанский уроженец. В чине гвардии поручика он прибыл на место, едва не погиб, преследуемый самим Пугачевым, но успел укрыться за стенами Саратова (Пушкин рассказывает об этом в «Истории Пугачева»). Однако военная служба не задалась: Державина уволили «по неспособности» и перевели в службу статскую, к которой он не испытывал ни малейшего влечения.

Исправляя должность в сенате, будущий поэт вступает в яростную борьбу с казнокрадством, вызывая ненависть у вороватых чиновников. Его постоянно обходят поощрениями и наградами из-за неуживчивого характера. Выйти из бедности помогает... карточная игра. Сев за стол всего с 50 рублями, Державин неожиданно для себя выигрывает 40 тысяч. Теперь можно и о женитьбе подумать...

Е. Фишер.

Портрет Е. Я. Державиной

*«Н.А.Львов один мог удержать
быстро развивающуюся
культуру эпохи
во всем ее разнообразии».*
Д.С.Лихачев

Его женой становится 16-летняя Екатерина Бастидон, дочь камердинера Петра III — португальца Бастидона, приехавшего в Россию и женившегося здесь на русской. Державин присваивает жене поэтическое имя Пленира, посвящает ей стихи. Его поэзия постепенно набирает силу, а сам поэт — уверенность в своем таланте.

В 1780 году он преподносит Екатерине II стихотворение «Властителям и судьям», чем неожиданно вызывает ее гнев. Рассказывают, что, прочитав державинские строфы, императрица была близка к обмороку, настолько смело они звучали:

*Восстал всевышний Бог, да судит
Земных богов во сонме их;
Доколе, рек, доколь вам будет
Щадить неправедных и злых?..*

*Цари! Я мнил, вы боги властны,
Никто над вами не судья,
Но вы, как я подобно, страстны,
И так же смертны, как и я.*

*И вы подобно так падете,
Как с древ увядший лист падет!
И вы подобно так умрете,
Как ваш последний раб умрет!*



Державин чуть было не был выдан за эти стихи палачу Шешковскому. Однако гнев сменился на милость, когда из-под его пера явилась ода «Фелица», превозносившая Екатерину II и ее фаворитов. Державин последовательно получает посты олонецкого, а затем тамбовского губернатора, делает на этих должностях много полезного, но снова наживает кучу врагов. В конце концов он становится статс-секретарем императрицы. Ода «Бог», написанная в это время, приносит Державину европейскую славу: ее перевели на все европейские языки и даже на латинский и японский.

Ближайшие друзья Державина — баснописец Иван Хемницер, поэт и драматург Василий

В.А.Боровиковский.
Портрет Д.А.Державиной

Капнист. Все трое входят в «Львовский кружок», основанный Николаем Львовым — архитектором, изобретателем, поэтом, художником и музыкантом. Львов и Капнист были связаны еще и родственными отношениями: они были женаты на сестрах Дьяковых — Машеньке и Сашеньке. Третья сестра, Дашенька, позже стала второй женой Державина.

Именно к Львову в 1791 году обращается Державин с просьбой спроектировать для него дом на Фонтанке у Измайловского моста. Свою просьбу Державин излагает в стихах:

*Зодчий Аттики преславный
Мне построй покойный дом.
Вот черты и мысли главные
Здесь начертаны пером...*

И Львов проектирует дом для друга, следуя на этот раз традициям Андреа Палладио — итальянского архитектора эпохи позднего Возрождения. Вместе с другими шедеврами Н.А.Львова (зданием Петербургского почтамта, Невскими воротами, Приоратским дворцом) это здание поныне украшает город на Неве. В центре главного корпуса — полуциркульное венецианское окно, за которым располагался обширный кабинет Державина. Массивные боковые флигели обрамляли четкий квадрат



парадного двора, в центре которого теперь установлен бюст поэта работы скульптора М.Т.Литовченко-Аникушиной. Двусветный зал первого этажа предназначался для собраний литературного общества «Беседа любителей русского слова». Здесь же помещался домашний театр.

Лишь три года прожила в новом доме супруга поэта Екатерина Державина, вдохновившая его на лучшие стихи. Ее похоронили на кладбище Александровской лавры в Петербурге. А через полгода в державинский дом вошла новая хозяйка, Дарья Алексеевна Дьякова, которую Державин стал называть в стихах Миленой. Над ней подшучивали: сестры замужем, а ты что-то задержалась. Даша, подхватывая шутку, отвечала, что была бы не прочь, если бы

ей достался такой муж, как Гаврила Романович. Когда Державин, не в силах вынести одиночества, сделал ей предложение, Дарья Алексеевна взяла у него все хозяйственные книги, две недели внимательно их изучала и только после этого дала свое согласие на брак.

Дом Державина целую четверть века оставался центром литературной жизни северной столицы. К 300-летию Санкт-Петербурга в 2003 году здание отреставрировали и открыли в нем «Музей Г.Р.Державина и русской словесности его времени». С тех пор каждый год в начале июля здесь проходят праздники русской поэзии XVIII века, приуроченные ко дню рождения Державина, а 8 января — «Державинские чтения», напоминающие о том дне, когда в Царскосельском лицее встретились два великих поэта — маститый Державин и юный Пушкин.

Гавриил Романович умер в своем Новгородском имении. Там в Хутынском монастыре он и погребен. Накануне кончины Державин попросил грифельную доску и написал на ней свое последнее стихотворение (доска со стихами уцелела и хранится в Российской национальной библиотеке):

*Река времен в своем стремленьи
Уносит все дела людей
И топит в пропасти забвенья
Народы, царства и царей.*

*А если что и остается
Через звуки лиры и трубы,
То вечности жерлом пожрется
И общей не уйдет судьбы.*

Это акrostих. Из начальных букв каждой строки можно составить два слова: «РУИНА ЧТИ». Само стихотворение звучит печально, но эти слова примиряют с неизбежными потерями: всякая руина, от Колизея до маленького родительского дома, затерянного где-то в сельских просторах, достойна почтения и уважения, как частица вечно живой истории. ■



Бюст Державина
перед его домом на Фонтанке **85**

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ЗА 2007 ГОД

- А**бакумова Наталья. *Цигун: два чудо-упражнения*. № 3
 Абрамова Татьяна. *Путь к успеху*. № 1 (психология)
 Абрамова Татьяна. *Ночные судороги*. № 2
 Абрамова Татьяна. *Интуиция: сделайте шаг в сторону*. № 4
 (развитие интуиции)
 Абрамова Татьяна. *Пора менять позу*. № 5
 (мышечное напряжение)
 Абрамова Татьяна. *Роскошь, необходимая всем*. № 5 (психология)
 Абрамова Татьяна. *Ваш ребенок будет читать!* № 6
 (Школа Олега Андреева)
 Абрамова Татьяна. *Сократов суд*. № 9 (о Сократе)
 Абрамова Татьяна. *Диалог с самим собой*. № 10 (психология)
 Абрамова Татьяна. *Искусство владения голосом*. № 12
 (Школа Олега Андреева)
 Аксентьев Сергей. *Охотник за фагоцитами*. № 8
 (о И.И.Мечникове)
 Алексеев Андрей. *Луковая симфония*. № 2
 Анайкина Лидия. *Две стороны семейной жизни*. № 9 (психология)
 Андреева Галина. *Опыт преодоления: от пневмонии
 до грыжи позвоночника*. № 4
 Андреева Галина. *В моем доме очков нет*. № 6
 (восстановление зрения)
 Анисимова Диана. *Рецепты моей бабушки*. № 10
 (народная медицина)
- Б**ез подробностей. № 1-11
 Белянин Виктор. *Зимняя сказка* № 1 (коллекционер снежинок)
 Блюмин Георгий. *Тайны замка Мейендорф*. № 1 (Барвиха)
 Блюмин Георгий. *Назарьевское зазеркалье*. № 2 (Назарьево)
 Блюмин Георгий. *Судьба усадьбы «Введенское»*. № 3
 Блюмин Георгий. *Мраморные острова*. № 4 (Васильевское)
 Блюмин Георгий. *Проклятие рода Юсуповых*. № 5 (Архангельское)
 Блюмин Георгий. *«Успенское»: история длиною в 300 лет*. № 6
 Блюмин Георгий. *Александр и Марфа*. № 7 (Марфино)
 Блюмин Георгий. *Хозяйка Яропольца*. № 8
 Блюмин Георгий. *Тихая обитель Михаила Пришивина*. № 9 (Дунино)
 Блюмин Георгий. *«Пенаты» — вторая родина Репина*. № 10
 Блюмин Георгий. *«Монрепо» — «мое отдохновение»*. № 11 (Выборг)
 Блюмин Георгий. *Дом Державина на Фонтанке*. № 12
 Бочаров Борис, Передерин Валерий. *Любовь в сердечном ритме*. № 1
 (секс при заболеваниях сердца)

Бочаров Борис. *Снежинки на плечах*. № 4 (перхоть)

Бочаров Борис. *Так дышат оптимисты*. № 5

(дыхательная гимнастика)

Бочаров Борис. *Безраздельное питание*. № 7

(анализ теории Шелтона)

Бочаров Борис. *Тяжесть похмелья*. № 7

Бочаров Борис. *Лицеизречение как способ диагностики*. № 8

(самодиагностика)

Бочаров Борис. *Лицом к свету*. № 8 (о слепоглухонемой Х.Келлер)

Валентинов Альберт. *Не вызывайте беду на себя*. № 2 (психология)

Васильев Дмитрий. *Трапеза по-китайски*. № 7

Воронкова Елена. *Гомеопатия вместо хирургии*. № 6

Гитт Виталий. *Коксартроз: как спасти суставы*. № 9

Гончарова Ирина. *Помогите разлюбить!* № 2 (психология)

Горяйнова Людмила. *Новый подход к ОРВИ*. № 1

Горяйнова Людмила. *Болезнь отличников*. № 8 (мигрень)

Грушко Алена. *Мой непрощенный спутник Артроз*. № 10

Гурвич Михаил. *Глазам нужны витамины*. № 12

Девянин Александр. *Парадокс Стрельниковых*. № 9

(дыхательная гимнастика)

Дорожкина Римма. *Я перестала быть рабом*. № 4

(жизнь без сигарет)

Ефимова Валентина. *Занятия ведет Валентин Дикунь*. № 1-2

Ефимова Валентина. *Кредо Галины Шаталовой*. № 2

Ефимова Валентина. *«Умные» ванны для капилляров*. № 3

(растворы для скипидарных ванн)

Ефимова Валентина. *Сердце под надежной защитой*. № 3-4

(фитотерапия)

Ефимова Валентина. *Хочу слышать!* № 6-7

(реабилитация детей с потерей слуха)

Ефимова Валентина. *Медицина будущего: догонит ли Америка*

Россию? № 7 (ранняя диагностика по аутоантителам)

Ефимова Валентина. *Микроб красивый, но опасный*. № 9

(золотистый стафилококк)

Ефимова Валентина. *Аутоантитела-предсказатели*. № 11

(ранняя диагностика)

Ефимова Валентина. *Роды вместо лекарств?* № 11 (эндометриоз)

Жиляев Александр. *Мысли на бегу*. № 1-10 (опыт оздоровления)

Жуков Владимир. *Донор — от слова «дарить»*. № 8

Ильченко Анатолий. *Стоит ли носить камни?* № 5
(желчнокаменная болезнь)

Кириллова Юлия. *Программа оздоровления доктора Ти.* № 3
(кинезиология)

Кислицына Тамара. *Генеральная уборка.* № 11
(очищение организма)

Козлова Вера. *«Талкан» — быстро, вкусно, полезно.* № 5

Козлова Вера. *Лизин против герпеса.* № 6

Козлова Вера. *Масло медом не испортишь.* № 8
(бальзам «Промёд»)

Козлова Вера. *«Талкан» — еда для тех, кто не хочет стареть.* № 9

Козлова Вера. *«Ахиллес» — соль, которая лечит.* № 10

Козлова Вера. *Грейпфрутовые семена здоровья.* № 11
(«Цитросепт»)

Козлова Вера. *Диагноз: рассеянный склероз.* № 12

Комаров Алексей. *Фитосауна для всей семьи.* № 5
(лечение в кедровой бочке)

Конкурс эрудитов. № 1

Консультация специалиста.

№ 1 (уровень СОЭ)

№ 2 (аутоиммунный тиреоидит)

№ 3 (синдром беспокойных ног)

№ 4 (описторхоз)

№ 5 (ревматоидный полиартрит)

№ 6 (колит)

№ 7 (пищевая токсикоинфекция)

№ 8 (лечение ранок)

№ 9 (нейродермит)

№ 10 (атонический колит)

№ 11-12 (лечение ОРВИ)

Коэффициент эрудиции. № 2-12

Криксунова Ирина. *О пользе комплиментов.* № 4

Круть Сергей. *Экология кухни.* № 6

Крушельницкая Ольга. *Девочка начала курить.
Что делать?* № 3

Куликова Раиса. *Умная шляпа.* № 1 (занятия с внуками)

Куликова Раиса. *Чистая зарядка.* № 2 (занятия с внуками)

Куликова Раиса. *Доктор Луковица.* № 3 (занятия с внуками)

Кутин Александр. *Проблемы варикозных вен.* № 1

Кутин Александр. *Как улучшить отток лимфы?* № 3

Кутин Александр. *Киста на месте хвоста.* № 4

(доброкачественная опухоль на копчике)

Кутин Александр. *Интервенция, спасающая жизнь.* № 5
(операции при ИБС)

Ломунова Маргарита. *Пророческие сны Данте*. № 7

Лысиков Юрий. *Противоречивые элементы*. № 8

(макро— и микроэлементы)

Любецкий Аркадий. *Нежный лекарь — творог*. № 1

Макунин Дмитрий. *Домашняя диагностика*.

Органы дыхания. № 1

Опорно-двигательный аппарат. № 2

Макунин Дмитрий. *Не пропустите болезнь!* № 3

(самодиагностика)

Макунин Дмитрий. *Целебная сила дыхания*. № 4 (самопомощь)

Макунин Дмитрий. *Как проверить зеницу ока?* № 6

(самодиагностика зрения)

Макунин Дмитрий. *Тест на метеозависимость*. № 7

Макунин Дмитрий. *Умеете ли вы принимать лекарства?* № 9

Макунин Дмитрий, Кравец Татьяна. *Семейная история болезни*.

№ 10 (генетическая предрасположенность)

Макунин Дмитрий. *Хватает ли вам витаминов?* № 11

Маслюков Олег. *Хочу подрасти!* № 5 (способы увеличения роста)

Медведев Жорес. *Молоко: пить или не пить?* № 2

Медведев Жорес. *Йогурт и его ближайшие родственники*. № 3

Михалев Сергей. *Исцеляющие лучи восходящего солнца*. № 7

(приборы «Геска-универсал», «АПЭКС» и «АПЭК»)

Мусина Светлана. *Травы против подагры*. № 4

Мусина Светлана. *Как избавиться от лямблий*. № 4

Мусина Светлана. *Проблема: кандидоз*. № 5

Никитина Софья. *Травы с характером*. № 6 (фитотерапия)

Николаева Анна. *Дневник — мое второе Я*. № 11

Новости медицины. № 2

Орлова Нина. *Желтое пятно — недуг курильщиков*. № 1

(офтальмология)

Орлова Нина. *Бодрое осеннее настроение*. № 10

Орлова Нина. *Как помочь пересохшей коже*. № 11

Орлова Нина. *Мифы о том, почему мы болеем*. № 12

Очерет Александр. *Не пропустите сколиоз*. № 6

Очерет Александр. *Вешалка болезней или ось здоровья?* № 7

(позвоночник)

Очерет Александр. *Доктор, меня скрутило!* № 11 (радикулит)

Павлова Ольга. *Ловушки любви*. № 12 (психология семейной жизни)

Пахомов Александр. *Укрощение эмоций*. № 2

- Передерин Валерий. *Фитотерапия панкреатита.* № 8
 Передерин Валерий. *Фитотерапия для прекрасных дам.* № 10
 Петрова Елена. *Красноречивый язык одежды.* № 1
 Платонова Лариса. *Несколько пасмурных дней.* № 8
 (предменструальный синдром)
Поможем друг другу. № 1-12
 Прокребышев Павел. *Чисто мужское развлечение.* № 10
 (домашние заготовки)
 Пospelов Владимир. *Кто вы, незнакомец?* № 4 (физиогномика)

Ржевкин Сергей. *Разговор с наркологом.* № 7

- С**амохина Нина. *Мешок весенних витаминов.* № 4
 Самохина Нина. *Пища для иммунитета.* № 6
 Самохина Нина. *Инсулин и его помощники.* № 9 (диабет)
 Самохина Нина. *Позаботьтесь о почках!* № 10
 Самохина Нина. *Природные гормоны.* № 11 (питание при климаксе)
 Свет Тамара. *Путь к красоте и здоровью.* № 8-10
 (программа оздоровления)
 Сибирякова Галина. *Возвращение к себе.* № 7 (психология)
 Силинг Мирон. *Праздник для ума,*
 или Учиться надо с радостью. № 3
 Силинг Мирон. *Искусство принимать решения.* № 7
 Сокольский Игорь. *Терпкий аромат сельдерея.* № 6
 Сокольский Игорь. *Освежающий фенхель.* № 7
 Сокольский Игорь. *Икра из баклажанов, цукаты из физалиса.* № 9
 Соротокина Нина. *Приключения «Гардемаринов»* № 3
 Спендиаров Рубен, Передерин Валерий.
 Кнут и пряник для нервной системы. № 5
 Судоку. № 1-3
 Сумароков Дмитрий. *Ох, уж эта медицина!* № 3
 (виды медицины)
 Сябитова Роза. *Счастливые моменты.* №12 (психология)

Ткач Юрий. *В ухе — вода.* № 8

- Ф**илиппов Николай. *Невыносимый ребенок.* № 1
 Филиппов Николай. *Мамин сын, но не маменькин сыночек.* № 2
 Филиппов Николай. *Папина дочка.* № 3
 Филиппов Николай. *Гении в трусиках.* № 4
 (талантливые дети)
Фотоконкурс «Будь здоров!» № 1-12
 Фролова Нина. *Чувство локтя.* № 7 (уход за кожей локтей)

Чаурина Роза. *«Я умом увижу, чувствами услышу...»* № 9
 (о слепоглухонемой О.Скороходовой)

Шабельникова Вера. «Ахиллес» — самая полезная соль. № 2

Шабельникова Вера. *Ladies first, или Дамы проходят первыми.* № 3

Шабельникова Вера. *20 минут для красоты и здоровья.* № 11-12

Шишова Татьяна. *Лень или страх неудачи?* № 5

(детская психология)

Шишова Татьяна. *Не спешите отстраняться.* № 9

(воспитание ребенка)

Шишова Татьяна. *О чем рассказывают детские рисунки?* № 12

(детская психология)

Шретер Ирина. *Пастернак — царь огорода.* № 8

Эхо наших публикаций. № 1-12

Яковлева Татьяна. *Проблема: энурез.* № 3

Яковлева Татьяна. *Осторожно! Клещи.* № 7 (энцефалит)

Яковлева Татьяна. *Осторожно: собаки!* № 10 (бешенство)

Яковлева Татьяна. *Мужская тема.* № 11 (аденома простаты)

Яковлева Татьяна. *Яблочный уксус: рецепты и способы лечения.* № 11

Яковлева Татьяна. *Зрение диабетика.* № 12

Яковлева Татьяна. *Песня на все времена.* № 12 (Новый год)

Яраева Валентина. *Меридиан стройности и чистоты.* № 1

(фитотерапия)

Яраева Валентина. *Эписиндром: реабилитация вместо таблеток.*

№ 2 (метод доктора Ефимова)

Яраева Валентина. *«Nerox» — это чистая вода.* № 4

(фильтр для воды)

Яраева Валентина. *«Цистофит» — «душ» для клеток.* № 10

(фитотерапия)

Яраева Валентина. *Суставам поможет «Суставин».* № 12

(фитотерапия)

Яраева Валентина. *Родовая травма без последствий.* № 12

(метод доктора Ефимова)

Дорогие читатели!

Редакция журнала приглашает вас на вечер здоровья, который состоится в Доме ученых 18 декабря 2007 года в 18.30.
(ул. Пречистенка, 16, м. «Кропоткинская»)

В программе вечера:

А.Б.Полетаев, д.м.н. **Антитела — предсказатели болезней**

Н.М.Самохина, врач. **Биодобавки из природы, а не из аптеки**

Г.В.Ковров, д.м.н. **О тайнах сна и бессонницы**

И.Н.Сокольский, д.ф.н. **Готовим так, чтобы сохранить все полезное**

М.Э.Мануйлов, музыковед. **Музыка и долголетие**

и другие выступления



2 НОВЫМ ГОДОМ!

БУДЬ 12-07
ЗДОРОВ!



Создавая проект дома Г. Р. Державина на **Фонтанке**,
зодчий Н. А. Львов следовал традициям позднего
итальянского Возрождения. Это величественное здание
стало центром литературной жизни северной столицы.